

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

С.С. Сафарян/
Кулинарная
Компания

2023 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Семидневное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

*Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

с 12 лет и старше - льготная категория

Итого 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пшеница пшеница			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белков, г	жиры, г	углевода, г														
Завтрак																			
707/12011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,59	44,04	283,65	0,09	0,13	0,07	54,91	0,18	144,24	125,27	15,50	1,24	89,98	144,94	0,04	14,45
1820/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,99	25,20	9,80	0,57	38,70	0,60	0,00	0,37
1920/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
423/2016	ХЛЕБ С САХАРОМ И ШЛЯНОМ 180/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,60	0,02	70,40
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,41
	Итого завтрак:	555	14,18	8,25	84,68	474,30	13,45	0,27	1,14	62,67	0,18	186,30	222,74	55,34	6,04	506,73	148,09	1,51	171,91
Обед																			
707/12011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	25,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,60	0,00	0,00
132/1200	СУП КАРТОВЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,99	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА УТИНА С ГОРЯЧИМ	240	7,31	10,52	17,30	193,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	41,26	1,83	752,49	68,46	0,92	40,20
11/12010	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ	200	6,64	6,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
1820/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,60	0,00	0,38
1920/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	830	17,47	16,57	96,56	610,76	134,25	0,44	0,29	487,75	0,00	210,73	318,74	126,99	7,06	1631,15	103,48	4,83	75,66
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОМИДОМ	100	5,49	3,49	31,01	234,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,38
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ (ПРОКВАШЕННЫЙ ПРОДУКТОВЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,41
	Итого полдник:	400	6,84	4,04	79,83	387,83	14,97	0,19	0,12	9,37	0,01	70,09	91,46	31,62	6,34	633,80	18,17	0,28	77,41
	Всего:	1785,100	38,50	28,86	261,07	1472,88	162,57	0,91	1,54	559,79	0,18	467,63	632,95	213,95	19,42	2770,69	269,75	9,72	338,59

Лист 2

№, рецептура	Наименование блюда	Пшеница пшеница				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г															
Завтрак																			
363/2022	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	250	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	20,18	1,01	285,19	40,66	5,98	39,11
132/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,03	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
1820/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
11/172010	НАПИТОК ИЗ ПИКОРИКА	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,66	45,15	0,00	0,00	0,66
12/202010	КОФЕИНОВОЕ НАПИТОК (фруктовый, проквашенный) 1 лит	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	550	12,38	16,07	94,39	586,48	204,08	0,26	1,28	258,44	0,23	166,70	236,02	60,38	3,37	411,53	40,66	6,08	40,81
Обед																			
3738/39201670	НАРЖАК ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	105	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	105,70	0,00	15,75	29,40	14,35	0,81	207,90	2,89	0,11	15,40
132/2016	РАССОЛЫК ЛЕНИВЫЙ РАССОЛ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
571/2022	МАСЛО ПШЕНИЧНОЕ	240	19,89	17,12	17,14	303,23	20,32	0,16	0,19	73,66	0,32	127,91	240,63	89,52	2,21	787,13	91,57	16,93	116,57
431/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	95,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
1820/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,60	0,00	0,38
1920/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	835	26,42	21,79	77,47	615,91	122,35	0,40	1,75	391,94	0,33	185,80	406,57	142,21	6,01	1026,87	130,69	20,37	172,38
Полдник																			
34/2074111	ОМЛЕТ С КУРИЦОМ ЗЕЛЕННЫМ	100	6,33	7,14	3,20	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,65	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
132/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,03	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
1820/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,60	0,00	0,38
1920/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
423/2016	Чай с сахаром ПИКОРИКА 180/104	200	0,44	0,00	10,10	41,26	0,00	0,01	0,01	0,43	0,00	5,37	8,65	3,58	0,63	24,18	0,60	0,02	70,40
	Итого полдник:	350	9,49	14,79	29,95	291,49	7,02	0,16	0,16	106,44	0,25	85,63	128,88	34,27	2,97	218,07	12,44	2,39	84,59
	Всего:	1735	48,29	52,66	201,81	1493,88	333,45	0,81	3,19	756,82	0,81	438,12	760,47	236,86	12,35	2257,07	172,79	28,84	298,78

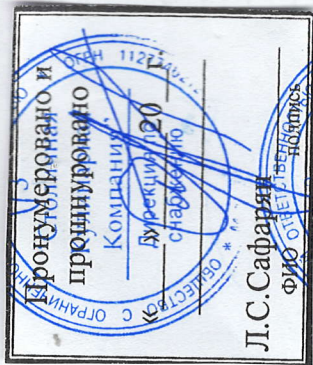
Дет. 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пшеница пшеница			Энергетическая плотность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
70/7/2011	Омлет со свежими / соевыми	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,010	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	
299/26/2016	Творог с маслом с томатыным соусом (60/20)	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,089	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	4,25
354/2016	Пюре картофельное	150	3,25	4,74	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,95	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
182/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,80	0,09	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,85	58,05	0,09	0,00	0,84
192/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,60	0,08	0,04	0,60	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	57,60	1,28	2,20	9,60
420/2016	Чай с сахаром	200	0,056	0,004	9,98	39,9	0,07	0,03	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,30	0,02	70,40
Итого завтрак:		550	19,95	19,46	78,61	570,96	29,44	0,39	1,29	68,65	1,08	127,35	333,98	96,81	5,79	1079,48	74,16	4,46	161,98
Обед																			
8/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,41	11,55	120,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02
108/2017	Суп картофельный с капустой	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	85,97	22,98	1,05	377,51	40,96	3,49	34,55
568/2022	Курятица тушеная	100	20,42	20,27	0,05	364,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	Капуста тушеная	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,39	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
423/2016	Чай с сахаром и лимоном 180/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
182/2016	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
192/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
403/2016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого обед:		770	37,83	41,00	105,58	947,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	332,20	222,29	12,47	1882,50	117,61	33,46	360,36
Полдник																			
366/2022	Капуста тушеная с курицей	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,37	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
162/2016	Сыр твердый (популярный) сортов	10	2,32	2,95	0,03	36,40	0,07	0,01	0,05	28,80	0,10	88,00	50,00	3,30	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
182/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
418/2016	Комбинированный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
Итого по полднику:		380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
Всего:		1900,00	69,31	70,30	226,81	1826,31	71,82	1,12	1,90	464,30	7,45	522,18	1133,84	387,99	20,04	3219,94	232,56	45,91	553,72
Дет. 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пшеница пшеница			Энергетическая плотность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
188/2017	Запеканка рисовая с творогом	120	3,06	4,26	13,66	113,40	0,05	0,08	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	Суп молочный	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,53	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
493/2016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
423/2016	Чай с сахаром и лимоном 180/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
192/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,60	0,08	0,04	0,60	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	57,60	1,28	2,20	9,60
182/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого завтрак:		550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69
Обед																			
189/2022	Лечо с овощами и сыром или соевыми	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,05	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
131/2010	Суповый суп со сметаной	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74	33,77
599/2022	Фрукты свежие	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	115,64
629/2022	Салат с овощами	180	7,00	7,34	44,53	272,43	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,31	144,95	0,09	14,74
484/2016	Суп с фасолью	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,60	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
182/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
192/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		870	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	846,36	0,22	170,05	411,08	161,89	8,93	1460,48	289,18	21,67	189,82
Полдник																			
188/2017	Запеканка рисовая с творогом	120	3,06	4,26	13,66	113,40	0,05	0,08	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	Суп молочный	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,53	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
493/2016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
432/2016	Чай с сахаром и лимоном 180/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
192/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,60	0,08	0,04	0,60	0,00	15,20	77,60	22,80	1,80	57,60	1,28	2,20	9,60
182/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
Итого полдник:		550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69
Всего:																			
Всего:		1770,00	54,81	39,28	216,09	1454,87	212,61	0,88	1,06	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	2396,04	320,34	56,53	451,00

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fc, мг	K, мг	I, мг*	Sa, мг*	F, мг*
День 5																		
			белки, г		жир, г	углеводы, г	Запекать											
18/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБЦЕВ "ТЕРКУДС" МОЗОВИЧСКОГО ЗАПЕКАЮЩЕГО ПОДАРОК	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,65	0,29	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,56	1,54	311,54	43,56	2,55
418/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,03	0,09	4,60	16,89	6,60	0,38	25,80	0,09	0,00
III	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	144,54	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13
80	ОЛАДЫШКИ КОРИАНДРОВО-ЛИМОННЫЕ	80	5,81	9,56	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,29	0,97	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96
580	Итого завтрак:	580	20,90	24,12	94,03	640,15	3,49	0,55	0,53	86,20	6,20	381,89	478,22	121,27	5,68	812,28	87,63	13,64
Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/ СОУПЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	15,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	25,06	24,09	14,00	0,60	141,00	0,09	0,00
140/2016	СУПС ФИКСИРОВАННЫМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	18,65	113,87	36,50	1,73	623,11	15,11	68,74
40/2022	КОТЛЕТКА ВЫЯНКА "ДОБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	302,22	122,72	11,04
14/2017	РАГУ ОБИДИТЕЛЬНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	733,39	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	48,94
552/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖАХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	83,20	0,60	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,89	6,60	0,38	25,80	0,09	0,03
19/2016	ХЛЕБ РАЖАНЧИЙ	20	1,32	0,24	6,68	24,8	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
Итого обед:		870	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,92
Полдник																		
III	ОЛАДЫШКИ СПИРИТОВАТЫЕ 70/10	80	5,81	9,56	30,83	307,90	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	3,08	0,60	0,60	17,66	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	308,82	1,76	6,28
Итого полдник:		380	6,162															

Дет. 9

№, рецептура	Наименование блюда										Пшеница пшеница		Масса порций, г	Пшеница пшеница		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг									
	белка, г	жир, г	углеводы, г	жир, г	углеводы, г																																	
Завтрак																																						
428/2022	ЗАПРАВКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ										100	13,51	8,17	22,99	218,65	2,33	0,07	0,21	55,69	0,13	120,72	165,37	20,22	1,04	157,44	7,03	21,16											
692/2022	СОУС ПЛОХОВИДНЫЙ										50	0,85	0,59	10,54	51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17			26,45								
18/2016	СЫР ТВОРОГ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОРТОВ										10	2,92	2,95	0,90	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	5,50	0,10	8,80	0,00	0,00			7,83								
19/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										50	5,80	0,40	24,60	117,30	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00			0,60								
431/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ										50	3,50	0,60	16,70	87,00	0,09	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20			9,76								
Итого завтрак:										200	1,52	1,55	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	33,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00			110,00									
460											460	25,3052	14,06	89,83	591,87	3,84	0,26	0,40	97,94	3,75	377,02	404,04	95,93	5,33	463,67	13,58	34,53			154,63								
Обед																																						
120/2022	САЛАТ ИЗ СЫРКА С СЫРОМ										100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	0,02	0,07	30,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,38			16,78								
122/2016	РАССОЛЫВК ЛЕНИНГРАДСКИЙ										250	2,48	4,01	17,20	114,63	16,78	0,09	0,07	21,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	28,08	2,15			33,88								
508/2022	КУРАЗАМЧИШЕ										100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,05	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86			141,56								
341/2016	КАША ГРЕЧЕННАЯ										180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	5,30	0,01	15,06	130,13	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48			10,02								
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00			0,38									
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ										20	1,32	0,24	6,65	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,99	48,80	0,64	1,10			4,80									
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК										200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09			2,40								
Итого обед:										870	37,92	43,71	98,36	938,03	30,42	0,46	0,34	257,77	0,12	197,56	540,25	207,27	9,74	1387,92	111,49	31,26			210,16									
Полдник																																						
III	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 2шт										120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07			37,28								
692/2022	СОУС ПЛОХОВИДНЫЙ										30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10			4,70								
426/2016	ЧАЙ С САХАРОМ										200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00			70,00								
Итого полдник:										350	20,53	15,9925	29,056	346,51	0,6363	0,07403	66,917	1,50153	180,702	260,023	35,889	1,6268	189,598	10,469	32,172			111,975										
Всего:											1680	82,8576	73,7669	217,2228	1876,403	34,8998	0,792172	422,622	5,370888	755,277	1204,965	339,867	16,7608	2041,881	135,534	87,652			476,766									
Дет. 10																																						
Наименование блюда																																						
№, рецептура		Масса порций, г		Пшеница пшеница		Углеводы, г		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. D, мкг		Ca, мг		P, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мкг		Se, мкг		F, мкг						
				белка, г		жир, г																																
Завтрак																																						
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОУПНЫЕ										30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00			0,00			6,00					
259/2017	РАТУ ИЗ ПИЩА										240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	287,21	55,07	2,63	1026,00	12,99	10,95			161,66			0,00					
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00			0,00			0,00					
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ										40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20			9,60			0,00					
352/2011	КАКЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ										200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,30	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09			2,40			2,40					
Итого завтрак:										550	23,34	17,05	80,11	586,90	22,61	0,29	0,25	532,12	0,00	88,52	365,67	98,71	6,03	1347,40	15,47	22,24			20,09			2,40			2,40			
Обед																																						
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОУПНЫЕ										100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00			0,00			0,00			0,00		
217/2022	БОРИС ПИЩА										250	7,22	8,64	15,44	109,14	17,38	0,08	0,06	161,55	0,00	35,15	79,90	33,12	1,92	385,13	36,73	2,48			23,25			23,25					
234/86/2011-2012	ВИТОНОВ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70г50										100	9,45	12,07	13,38	201,55	1,17	0,13	0,15	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86			40,70			40,70					
381/2022	РИЗОТО										180	4,04	14,94	39,93	310,81	17,66	0,06	0,16	82,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	121,45	13,03			492,84			492,84					
482/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ										200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00			0,00			0,00					
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00			0,00			0,00					
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ										40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20			9,60			9,60					
Итого обед:										900	27,43	36,67	118,97	926,60	45,21	0,46	0,44	316,78	0,33	186,31	626,86	186,32	9,62	1671,61	262,67	28,57			28,57			936,96			936,96			
Полдник																																						
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОУПНЫЕ										25	0,18	0,05	0,45	2,75	2,50	0,01	0,01	1,00	0,00	3,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08			4,23			4,23			4,23		
259/2017	РАТУ ИЗ ПИЩА										180	10,76	10,04	13,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47			101,01			101,01					
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ										200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	33,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00			110,00			110,00					
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										15	1,14	0,12	7,58	35,25	0,09	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,20	19,35	0,00	0,00			0,00			0,00					
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ										15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,09	0,03	0,01	0,00	0,00	4,05	20,10	8,55	0,68	36,60	0,43	0,83			1,60			1,60					
Итого полдник:										465	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,217795	1,212153	332,135	3,52	172,28	253,698116	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,37491			219,1734			219,1734			219,1734			
Всего:										1855	65,355	65,435	243,035	1844,6	81,35	1,0609	1,906563	1172,035	3,845725	447,11	1246,277031	320,59	18,885	3849,6485	291,98945	65,18771			1336,55355			1336,55355			1336,55355			
ВСЕГО за 10 дней:										18215	599,32	563,12	2316,98	16852,68	1642,83	10,31	18,32	17757,55	35,61	551,248	10368,57	3059,52	187,30	20650,75	2509,61	522,99			6432,37			6432,37			6432,37			
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:										1822	59,93	56,31	231,70	1685,27	164,28	1,03	1,83	1775,76	3,56	55,122	1036,89	305,95	18,73	2065,08	250,96	52,30			643,24			643,24			643,24			



Л. С. Сафарян

Физ. лица