

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"



Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, 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 ППТУ), 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 НЦ 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 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

7-11лет льготная категория														
День 1														
№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г										
Обед	70/71/2011	60	0,66	0,12	2,28	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
	132/2016	200	1,70	4,44	15,42	30,50	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00
	327/2022	200	5,85	8,42	13,84	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46
	18/2016	200	0,64	0,00	41,67	169,25	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85
	19/2016	40	3,04	0,32	19,68	34,80	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	17,40	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	Итого обед:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51
	1027/2022	100	5,49	3,49	31,01	254,47	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96
	484/2016	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	403/2016	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56
День 2	Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	0,11636	0,037	0,084	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	1,33,92	0,63	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83
	37/58/39/2016	60	0,62	0,08	2,12	12,20	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46
	122/2016	200	1,98	3,51	13,74	95,14	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80
	571/2022	200	16,57	14,26	14,28	252,69	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84
	451/2016	200	0,12	0,12	22,90	93,90	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72
	18/2016	40	3,04	0,32	19,68	34,80	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76
	19/2016	20	1,32	0,24	6,68	17,40	0,04	0,02	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48
	34/20/7/1/1	100	6,53	7,14	3,20	102,33	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04
День 3	Омлет с горошком зеленым	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02
	18/2016	200	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	423/2016	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	0,63
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87
	Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436
	8/9/2011	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90
	108/2017	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82
	568/2022	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	11,42	0,00	20,36	188,06	21,06	1,45
	341/2016	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	12,55	108,46	100,11	3,37
	423/2016	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	0,63
День 4	Итого обед:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51
	1027/2022	100	5,49	3,49	31,01	254,47	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96
	484/2016	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	403/2016	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56
	Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	0,11636	0,037	0,084	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	1,33,92	0,63	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83
	37/58/39/2016	60	0,62	0,08	2,12	12,20	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46
	122/2016	200	1,98	3,51	13,74	95,14	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80
	571/2022	200	16,57	14,26	14,28	252,69	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84
	451/2016	200	0,12	0,12	22,90	93,90	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72
День 5	Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48
	34/20/7/1/1	100	6,53	7,14	3,20	102,33	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04
	18/2016	200	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	423/2016	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	0,63
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87
	Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436
	8/9/2011	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90
	108/2017	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82
	568/2022	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	11,42	0,00	20,36	188,06	21,06	1,45
	341/2016	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	12,55	108,46	100,11	3,37
День 6	Итого обед:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51
	1027/2022	100	5,49	3,49	31,01	254,47	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96
	484/2016	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	403/2016	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56
	Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	0,11636	0,037	0,084	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	1,33,92	0,63	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83
	37/58/39/2016	60	0,62	0,08	2,12	12,20	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46
	122/2016	200	1,98	3,51	13,74	95,14	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80
	571/2022	200	16,57	14,26	14,28	252,69	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84
	451/2016	200	0,12	0,12	22,90	93,90	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72
День 7	Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48
	34/20/7/1/1	100	6,53	7,14	3,20	102,33	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04
	18/2016	200	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	423/2016	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	0,63
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87
	Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436
	8/9/2011	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90
	108/2017	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82
	568/2022	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	11,42	0,00	20,36	188,06	21,06	1,45
	341/2016	150	6,34	4,91	28,61									

№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ДЕНЮ ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,36	171,97	41,19	0,37	12,229
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	33,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	113,64
484/2016	СТАПЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,05	53,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	130,79	0,08	12,239
18/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,60	14,00	14,00	2,80	240,00	2,60	0,00	0,00
19/2016	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
	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
Подписки	Итого обед:	770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,42
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,95	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,75	8,71	26,08	30,79
ПП	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,20	0,012	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	3,60	36,00
Итого полдник:		300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	0,16	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79
Всего:		1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	0,61	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21
День 5																			
№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82	60,47
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛОВИТЕЛЬСКАЯ"	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	362,22	122,72	11,04	484,87
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	545,54	6,18	0,65	40,79
353/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	6,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,37	85,20	0,60	0,09	2,40
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	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	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
Подписки	Итого обед:	770	26,50	21,95	88,00	676,81	48,16	0,48	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,00	1761,79	157,23	19,70	606,09
420/2016	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	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	18,20
403/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	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 полдник:		380	6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
Всего:		1150	32,6618	31,658	137,4308	1065,972	59,255	0,7381	0,51235	1212,984	0,2554	243,293	569,394	172,118	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,7257
День 6																			
№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
189/2022	ДЕНЮ / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,36	171,97	41,19	0,37	12,229
252/2022	ХАЧО С ГОВДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0,90	121,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,53	2,26	8064,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	278,17
11.17/2010	НАНИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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
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
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	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	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
Подписки	Итого обед:	820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
253/Т	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
463/2016	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,37	25,66	3,71	10,16
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	200,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
Итого полдник:		350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,523	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
Всего:		1170	53,482	47,192	146,048	1159,98	389,379	1,0106	3,07955	8782,09	2,5246	428,475	948,516	177,959	21,1551	2403,595	233,23	66,1308	476,5042

День 7

№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
7/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
13/2/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
4/06/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
4/51/2016	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
18/2/2016	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
19/2/2016	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:	720	24,40	25,80	93,90	709,22	49,56	0,37	0,27	308,00	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57
Подлинк																			
26/2/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
13/2/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2/2016	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	0,38
4/15/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
4/03/2016	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 полдник:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484
Всего:		1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	6,1733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536,218	170,327	21,2069	239,052
День 8																			
№, рецептура																			

День 8

№, 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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
Обед																				
7/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00		
13/2/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,09	396,93	27,45	2,25	23,68		
3/7/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	196,68	0,00	86,57	90,97	55,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16		
4/84/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
4/03/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44		
18/2/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76		
19/2/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80		
	Итого обед:	820	16,92	14,09	86,73	552,38	107,52	0,46	0,28	388,23	0,00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	150,84	
Подлинк																				
7/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25		
3/03/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24		
4/71/2022	ФИНБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	359,46		
4/20/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00		
19/2/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	4,95	29,10	8,35	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60		
	Итого полдник:	400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17449	1,12934	41,07	0,2534	47,0643	235,334	59,7422	2,54004	357,2887	81,8104	15,503	433,5499	
	Всего:	1220	29,193	19,043	128,403	812,91	109,349	0,63388	1,41064	429,3	0,2534	240,524	530,036	181,838	13,5684	2123,433	169,637	19,8682	584,3899	

№ 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	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед						белки, г	жиры, г	углеводы, г																
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,38	10,72	0,55	10,07					
122/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06					
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35					
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					
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	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76					
19/2016	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	0,99	48,80	0,64	1,10	4,80					
Подзник	Итого обед:	770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39					
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ШИТ	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 ШОКОЛАДНЫЙ	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					
420/2016	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 подзник:		350	20,53	15,9925	29,036	346,51	0,6363	0,07403	0,30765	66,917	1,5015	180,702	260,023	35,889	1,6268	189,598	10,469	32,172	111,975					
Всего:		1120	55,8904	53,1725	125,12	1209,73	24,3103	0,51229	0,60043	272,9088	1,572	327,112	745,393	218,821	10,3924	1376,48	106,364	62,3639	307,3681					
День 10																								
№ 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	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед						белки, г	жиры, г	углеводы, г																
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,56	84,60	0,00	0,00	0,00					
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60					
234/366/2011-2012	ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70					
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82					
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	240,80	2,00	0,00	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	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76					
19/2016	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	0,99	48,80	0,64	1,10	4,80					
Подзник	Итого обед:	770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,03	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1179,74	170,93	20,36	466,68					
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25					
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	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	101,04					
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,32	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,89	4,50	1,00	110,00					
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29					
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,61	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60					
Подзник	Итого подзник:	405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,698	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,3749	219,1734					
Всего:		1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	327,951	680,929	190,501	11,0678	2010,382	184,773	34,7379	685,8523					
ВСЕГО за 10 дней:		11523	402,61	364,67	1414,76	10635,53	1076,94	6,48	10,88	13790,62	23,08	3592,65	6458,97	1888,60	117,43	18943,48	1678,10	345,46	4071,46					
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1153	40,26	36,47	141,08	1063,55	107,69	0,65	1,09	1379,06	2,31	350,26	645,90	188,86	11,74	1894,35	167,81	34,55	407,15					



Л.С. Сафарян

ФИО подпись