



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории I семена
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, обучающихся 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. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делит плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителем 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 НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных 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. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов 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., Гапаров 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 «МПСРОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Оннищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

НЕДЕЛЯ : 1 День 1											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06	
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	144,24	15,50	1,24	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00	
	Итого завтрак:	540	18,1	12,2	99,8	582,5	10,4	186,2	66,7	74,5	
Обед											
70/11/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отруби консер.)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
132/Типов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51	
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	108,21	44,26	1,83	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	830	17,83	16,77	75,09	533,51	112,25	206,28	122,99	9,02	
	Всего:	1370,00	35,91	28,93	174,85	1116,01	122,61	392,49	189,69	83,52	
День 2											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71	
12.20/2010	КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИШОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61	
	Итого завтрак:	550	14,76	5,34	104,87	601,97	215,10	168,39	43,50	4,30	
Обед											
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52	
338/2016	ПШЕНИЦЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62	
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,78	6,15	23,10	194,07	37,80	21,56	50,40	1,92	
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блюдах)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
	Итого обед:	970	29,8	37,6	135,8	1036,3	74,5	201,9	180,6	12,6	
	Всего:	1520	44,5	43,0	240,7	1638,2	289,6	370,3	224,1	16,9	

День 3		Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
№, рецептура	белки, г			жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
	70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец)*	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	4,25	3,50	0,13
	29/9/63/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
	354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
	420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:			550	19,93	19,46	78,61	570,96	29,44	127,35	96,81	5,79
Обед											
	8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ*	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	36,34	25,08	1,48
	108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	40,05	22,98	1,03
	255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91
	341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
	458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блюда) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:			970	41,23	47,38	127,20	1062,02	72,21	374,70	246,27	17,51
Всего:			1520,00	61,16	66,84	205,81	1632,98	101,65	502,05	343,08	23,30
День 4											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
	188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	22,20	12,00	0,30
	692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
	423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,036	0,004	10,1	41,26	1,67	5,37	3,56	0,63
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	13,20	22,80	1,80
	403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блюда)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:			550	10,098	7,666	77,9672	410,936	12,2955	83,107	74,855	6,6402
Обед											
	47/70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ / кашенные (капуста)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,11	14,35	0,56
	122/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
	286/2016	ПЮРЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	23,62	18,60	49,20	550,00	0,50	218,87	43,28	2,23
	18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
	19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
	12.20/2010	КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
Итого обед:			855	31,77	29,68	125,21	991,04	45,58	307,47	107,97	6,10
Всего:			1405,00	41,87	37,35	203,17	1401,97	57,88	390,58	182,82	12,74

День 5											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
193/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	170,85	67,36	1,54	
ПШ	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26	
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
	Итого завтрак:	555	18,91	20,34	103,09	675,18	4,785	489,62	127,987	6,11	
Обед											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отруби консерв.)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,75	19,98	62,80	24,65	1,11	
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95	
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	55,72	39,62	1,48	
11,17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
	Итого обед:	970	22,43	13,27	83,84	572,22	268,87	235,07	161,25	8,59	
	Всего:	1525	41,3418	33,608	186,9348	1247,398	273,65	724,685	289,235	14,6985	
Неделя 2											
День 6											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Завтрак											
181/2017	МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША (жидкая)	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56	
ПШ	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60	
	Итого завтрак:	565	11,636	16,404	103,59	610,58	1,95	226,82	53,132	5,18	
Обед											
7,46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (см)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70	
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,35	53,74	29,55	41,19	21,04	0,73	
339/366	ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15	
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	870	31,36	28,59	94,97	769,02	42,16	124,83	74,86	6,63	
	Всего:	1435	42,996	44,994	198,56	1379,6	44,11	351,65	127,992	11,81	

День 7												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отрупе)*	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18		
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
421(вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64		
	Итого завтрак:	550	22,945	17,2782	67,6814	537,286	32,0425	257,03	91,1915	4,2597		
Обед												
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26		
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51		
318/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕН, ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35		
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04		
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюлок) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	970	34,20	31,03	112,07	879,84	232,09	250,17	261,37	13,61		
	Всего:	1520	57,13233	48,30639	179,75319	1417,1212	264,132	507,195	352,5573	17,87296		
День 8												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
471 /333/2022	ФРИШОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	44,82	37,41	1,09		
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	4,53	19,33	0,40		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60		
	Итого завтрак:	550	17,94	9,766	80,002	480,298	1,53	72,213	90,12	4,202		
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отрупе консерв) *	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52		
492/2022	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	24,11	34,37	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюлок) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	940	34,45	34,71	99,52	855,10	70,46	379,45	172,02	9,84		
	Всего:	1490	52,39	44,48	179,52	1335,40	71,99	451,66	262,14	14,04		

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65	1,28		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	6,90	9,90	0,57		
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(бюбю)**	75	0,26	0,26	6,5	31,02	7,85	14,58	8,61	1,92		
	Итого завтрак:	535	9,656	15,804	67,45	454,94	11,36	197,98	72,77	4,418		
Обед												
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (см)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70		
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99		
299/2016	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62		
143/2017	ОВОЩНОЕ РАТУ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (см) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	885	26,24	45,2725	101,535	958,685	53,31	176,33	126,245	8,7945		
	ВСЕГО:	1420	35,896	61,0765	168,985	1413,625	64,67	374,31	199,015	13,2125		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Завтрак												
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (см)*	30	0,21	0,03	6,86	55,59	2,52	16,25	6,63	0,22		
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
	Итого завтрак:	560	24,84	16,9482	94,3514	635,136	33,3575	269,9	131,1715	5,5427		
Обед												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отрун консерв)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80		
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17		
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40		
451/2016	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюбю) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	970	18,862	24,158	105,746	723,478	43,29	161,123	119,99	7,532		
	Всего:	1530	43,7065	41,1062	200,0974	1358,614	76,6475	431,023	251,1615	13,0747		
	ВСЕГО за 10 дней:	14735	456,93	449,68	1938,36	13940,94	1366,89	4495,91	2421,76	221,13		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1474	45,69	44,97	193,84	1394,09	136,69	449,59	242,18	22,11		

* Основы натурализма - допускаются использование мяса, овощей ;

** Фрукты овощей - допускаются варить мясо, фрукты ;