



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Торговая Компания"  
"Специальная  
Компания"  
Д.С. Сафарян

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, для школ Симферопольского района на 2023-2024 учебный год*



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

С.В. Шибалов  
2024 г.

\* 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 Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тугельян 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. Гитов, 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

\* Картофелька блюод 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 блюод 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) Тугельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картофелька блюод 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. Онщенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024год



Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

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. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
7/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80
286/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,80	0,00	0,00	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	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (том)	200	1	0,2	20,2	92	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
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,00	0,00
Итого завтрак:		530	12,7	6,9	82,8	433,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	167,9	203,6	55,8	8,0	714,2	126,4	1,5	101,5

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
363/2022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	230	4,79	6,47	33,55	215,26	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
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	43,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
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	0,57
12.20/2010	КОМПЛЕКТНОЕ ИЗДЕЛИЕ (применительно рецептура) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПШЕНИЧНОЙ	200	0,68	0,28	11,16	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:		505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	1,27	258,14	0,23	156,35	188,22	45,53	2,53	353,48	40,66	6,08	39,96

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
7/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	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
299/64/2016	ЕЖИК ЯБЛОНЬ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (60/30)	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	198,80	3,68	1,32	33,77
34/2016	ПОРЕКАТОФУШНЯК	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	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
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
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого завтрак:		505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	1,26	68,65	1,08	115,00	274,18	77,16	4,42	998,43	73,52	3,35	156,72

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,53	1,50	148,80	210,30	23,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
683/2022	СТУПЕННОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	62,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
438/2016	КАСМОЛОЧНЫЙ ТВОРОГ	200	5,6	5	22	156	1,40	0,08	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	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
403/2016	ЯБЛОКИ 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 завтрак:		510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	0,81	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1029,25	31,85	33,46	160,09

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. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
266/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОБВЯН ТЕРКСУДС-МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
ШП	БЛЮЧНИКИ С ПОПИЛКОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	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
418/2016	КОФЕИНЫЙ 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
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	0,57
Итого завтрак:		505	16,65	20,33	91,99	622,09	13,62	0,53	0,49	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,88	762,91	78,92	13,13	72,74



День 6

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мкг		F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
22/2016	ГОРОХОВЫЙ КОМПОНОВАНИЙ	30	0,93	0,06	1,95	2,34	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,30	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
33/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	4,45	252,72	2,02	94,88	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,57	56,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
19/2016	БЛАНШИРОВАННЫЙ С ПОМИДОРОМ 10/20	130	3,24	7,80	51,60	1,12	0,46	0,26	28,40	0,14	123,00	168,36	6,52	2,66	70,14	7,92	36,40	9,60	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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	13,36	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,18	2,20	9,60	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	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,76	51,60	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	
Итого за сутки:		580	22,38	21,65	98,96	4,00	0,72	0,28	304,35	2,16	219,55	511,25	88,28	12,27	651,29	104,66	38,90	70,40	173,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мкг		F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
19/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	210	6,69	7,69	54,37	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	173,65	48,55	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95	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	
13/2016	МАКСИО СЛИВОЧНОЕ 72,3% Ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	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	
18/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖНЫЙ) СОЛТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	0,006	28,80	0,10	88,20	50,00	3,50	0,10	8,80	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	
458/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	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	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	
409/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	5,6	5	22	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00	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	
Итого за сутки:		580	16,56	23,40	74,96	581,74	13,70	0,30	226,22	0,44	507,08	449,78	97,98	4,50	988,22	70,62	7,45	153,05	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	

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мкг		F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	1,44	0,01	0,02	0,60	0,00	12,60	12,30	3,90	0,11	40,80	0,00	0,15	5,40	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	
471/33/2022	КАША ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ 100/50	150	16,63	6,23	18,16	3,30	0,203	0,17	59,07	0,55	65,47	233,64	38,73	1,69	271,00	134,66	16,70	569,06	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
303/2011	КАША ЯГОВСКОЯ ВЯЖКА	130	2,56	4,17	26,57	0,80	0,03	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	0,33	33,60	0,45	4,91	16,24	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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	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	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	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	10,02	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	38,20	17,10	1,55	75,20	0,96	1,65	7,20	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	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБ)	200	1,00	0,20	20,20	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	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	
Итого за сутки:		570	24,35	11,24	88,15	8,74	0,36	0,26	82,17	0,62	111,70	384,73	110,45	6,65	684,49	138,07	23,41	598,28	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	

День 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мкг		F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
22/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	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	
69/2022	СОУС ШКОЛОМАННЫЙ	50	0,85	0,59	10,54	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	30,43	0,77	0,17	7,83	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	
421 (1 шт) / 2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,80	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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	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	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	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
409/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	0,00	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	7,44	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	
Итого за сутки:		530	24,14	14,12	81,94	12,10	0,31	0,44	100,26	4,51	330,94	403,62	92,93	7,45	754,24	16,12	29,53	204,42	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	

День 10

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Вит. В1, мг		Вит. В2, мг		Вит. А, мкг		Вит. Д, мкг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мкг		F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г
37/8/9/2016/1	НАЧЕВКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	45	0,46																													