



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное 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 полуфабрикаты для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делги 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 (МГУПП) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя 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 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 Коны 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 социальной помощи 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 «АПСТОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,38	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
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	88,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
337/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЬХОМ	200	5,85	7,32	15,64	75,35	7,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
11/1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	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
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
	Итого обед:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	119,05	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	73,40
Подливки																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	13,58
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	240,00	2,00	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
	Итого подливки:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,19651	0,11636	9,377	0,0084	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,1789	3,37079	91,0216
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	133,92	0,63	0,37	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83	2075,58	102,24	7,46	164,42
День 2																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед																			
37/83/9/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СОЛЕННЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20	47,00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	8,80
122/2016	РАССОЛЬНИК 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	1,22	27,06
571/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	200	16,57	14,26	14,28	252,69	16,95	0,13	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,30	14,10	97,14
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	1,50	0,00	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	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	80,35	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48	1336,65	99,20	17,07	140,96
Подливки																			
54-26/7-11/1	ОМЛЕТ С ГОРЬХОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	5,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	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	0,00	0,02	70,40
	Итого подливки:	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	2,07	169,87	11,80	1,29	79,79
	Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	401,7599	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436	1506,515	111,004	18,3598	220,755
День 3																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед																			
8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
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 ПШЕННАЯ	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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	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	0,00	0,02	70,40
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
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:	870	36,38	35,96	100,18	874,41	32,44	0,49	0,34	228,41	0,14	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86	343,80
Подливки																			
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00
16/2016	СЫР ТВОРЯЖ (ПОЛУТВОРЯЖ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
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
418/2016	КОФЕЙНЫЙ 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 подливки:	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:	1250,00	47,93	45,80	142,80	1182,72	34,21	0,69	0,57	338,64	6,31	394,91	757,57	263,18	13,17	1922,40	152,16	39,85	375,18

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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			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
13/2016	СУП КРЕСТЯНСКИЙ	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	299,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	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
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	0,90	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

26/2016	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
13/2016	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
18/2016	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
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	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
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 подлинк:	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	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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			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
13/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,95	27,45	2,25	23,68
337/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
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	8,00	2,80	240,00	2,00	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
	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

70/71/2011	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
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИНШОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	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
	Итого подлинк:	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	433,55
	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	584,39

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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			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	150,28	10,72	0,35	10,07	
122/2016	РАССОЛЫХК 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	22,06	
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	
34/2016	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	
45/2016	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	
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	
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
Подлинк																				
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	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	
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 подлинк:			330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,5015	160,782	230,483	36,119	2,046	257,648	9,169	26,182	105,487
Всего:			1100	51,9644	48,9085	130,184	1174,6	24,7413	0,54117	0,58665	291,8388	1,572	307,192	715,853	219,051	10,8116	1444,53	105,064	56,3739	300,88

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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
70/7/2011	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	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	
217/2022	БОРЩ СЫВРСКИЙ	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	ВЯЛОЧКИ 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	240,00	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	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
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
Подлинк																				
70/7/2011	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	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	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	5,01	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	
Итого подлинк:			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	3,225	830,6405	13,8462	14,3749	219,173
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	685,852
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:			1150	394,50	354,95	1410,80	10438,50	1077,38	6,51	10,87	13809,55	23,08	3482,73	6429,43	1888,83	117,85	19011,53	1676,80	339,47	4064,97

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
70/7/2011	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	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	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	5,01	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	
Итого подлинк:			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	3,225	830,6405	13,8462	14,3749	219,173
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	685,852
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:			1150	394,50	354,95	1410,80	10438,50	1077,38	6,51	10,87	13809,55	23,08	3482,73	6429,43	1888,83	117,85	19011,53	1676,80	339,47	4064,97