

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Глобал Фудс"



Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории Исмена
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих основное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025 -2026 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 ПШТУ), 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: прак. 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
- *Картошка 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 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 социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- *Картошка 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 «АПСТОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

Основное меню для детей 5-11 классов

| День 1 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|--|--|
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мб, мг. | Же, мг. | | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | Энергетическая ценность, ккал. | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 22/2016 | Макаронны, запеченные с сыром | 200 | 16,66 | 19,73 | 48,99 | 417,07 | 286,67 | 20,91 | 1,37 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 | | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | | |
| | Итого завтрак: | 500 | 23,76 | 20,73 | 97,27 | 649,50 | 317,36 | 68,11 | 5,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-83 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,67 | 10,17 | 9,67 | 135,83 | 45,00 | 16,67 | 0,60 | | | |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 25,39 | 26,56 | 1,00 | | | |
| ТТК | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 13,11 | 6,78 | 3,00 | 125,33 | 28,78 | 25,11 | 0,70 | | | |
| 341/2016 | Каша гречневая | 180 | 7,61 | 5,89 | 34,33 | 220,50 | 15,06 | 120,13 | 4,04 | | | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 5,26 | 30,03 | 0,86 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | | |
| | Итого обед: | 880 | 30,92 | 28,17 | 136,40 | 923,53 | 138,59 | 248,80 | 9,31 | | | |
| | Всего: | 1380 | 54,68 | 48,91 | 233,68 | 1573,03 | 455,94 | 316,91 | 14,32 | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мб, мг. | Же, мг. | | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | Энергетическая ценность, ккал. | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 15,80 | 8,50 | 39,50 | 315,29 | 158,62 | 45,44 | 0,73 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 | | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | | |
| | Итого завтрак: | 550 | 22,90 | 9,50 | 87,79 | 547,72 | 189,31 | 92,64 | 4,36 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 8,9/2011 | Икра саскельная | 100 | 1,95 | 8,43 | 11,57 | 13,42 | 37,58 | 25,17 | 1,50 | | | |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,27 | 150,85 | 61,25 | 38,26 | 2,50 | | | |
| ТТК | Шницель рубленый куриный с соусом | 100 | 18,59 | 11,38 | 15,17 | 174,90 | 1,25 | 2,04 | 0,08 | | | |
| 354/2016 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 5,21 | 26,46 | 168,83 | 55,72 | 39,61 | 1,48 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 6,60 | 11,40 | 0,90 | | | |
| 54-13хн | Напиток из лимонника | 180 | 0,46 | 0,19 | 9,22 | 49,11 | 8,18 | 2,30 | 0,41 | | | |
| | Итого обед: | 870 | 35,13 | 31,32 | 108,05 | 685,90 | 179,78 | 131,98 | 7,63 | | | |
| | Всего: | 1420 | 58,03 | 40,82 | 195,83 | 1233,62 | 369,09 | 224,62 | 11,99 | | | |

| День 3 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 181/2017 | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,13 | 330,68 | 1,32 | 152,35 | 23,06 | 0,56 | | |
| 209/2016 | Ябло вареное | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,04 | 27,50 | 6,00 | 1,25 | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 | | |
| 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 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | |
| | Итого завтрак: | 560 | 16,28 | 17,38 | 80,18 | 544,31 | 1,41 | 199,34 | 58,26 | 4,16 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 70/1/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 17,50 | 14,00 | 20,00 | 0,85 | | |
| 101/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 103,75 | 19,99 | 62,85 | 24,65 | 1,11 | | |
| 331/2016 | Плов из пшцы | 250 | 24,42 | 8,18 | 45,06 | 351,80 | 5,00 | 26,64 | 110,75 | 2,14 | | |
| 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 | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 | | |
| | Итого обед: | 850 | 32,34 | 13,99 | 95,79 | 648,89 | 42,54 | 125,01 | 187,68 | 6,60 | | |
| | Всего: | 1410 | 48,62 | 31,37 | 175,96 | 1193,20 | 43,95 | 324,35 | 245,94 | 10,76 | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
| № рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 224/2015 | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 150 | 15,34 | 14,54 | 48,20 | 385,17 | 1,18 | 252,69 | 39,71 | 0,99 | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 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 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | |
| | Итого завтрак: | 450 | 22,44 | 15,54 | 96,49 | 617,60 | 1,23 | 283,38 | 86,91 | 4,62 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 7,46/2010 | Икра из кабачков (консервы)* | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 | 17,00 | 21,00 | 5,20 | 0,10 | | |
| 283/2022 | Суп-лапша Домашняя | 250 | 3,86 | 3,94 | 14,75 | 119,50 | 5,75 | 20,63 | 23,50 | 0,50 | | |
| 327/2022 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 7,31 | 10,53 | 17,30 | 195,43 | 91,69 | 108,20 | 44,25 | 1,83 | | |
| 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 | | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 | | |
| | Итого обед: | 850 | 18,84 | 21,71 | 111,68 | 728,67 | 115,16 | 174,19 | 133,28 | 5,40 | | |
| | Всего: | 1306 | 41,28 | 37,25 | 208,17 | 1346,27 | 116,39 | 457,57 | 220,19 | 10,02 | | |

День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|----------------|-----------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 193/2016 | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250 | 6,72 | 10,06 | 26,78 | 225,27 | 4,20 | 139,03 | 53,86 | 1,25 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого завтрак: | 550 | 13,24 | 18,19 | 71,96 | 506,40 | 4,25 | 168,82 | 95,41 | 4,45 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 67/2017 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 10,00 | 0,72 | 125,10 | 9,62 | 31,20 | 19,52 | 0,82 |
| 137/2016 | Суп крестьянский | 250 | 2,74 | 6,48 | 13,66 | 126,38 | 23,65 | 41,04 | 30,19 | 0,96 |
| 406/2022 | Паста сливочная | 250 | 20,48 | 23,78 | 37,72 | 446,66 | 20,56 | 169,63 | 61,31 | 1,78 |
| 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 | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 |
| | Итого обед: | 850 | 29,64 | 40,94 | 88,09 | 869,48 | 53,87 | 263,39 | 143,29 | 6,06 |
| | Всего: | 1400 | 42,88 | 59,13 | 159,94 | 1375,88 | 58,12 | 432,21 | 238,70 | 10,51 |

День 6

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|----------------|----------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 62/2015 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,17 | 0,08 | 10,20 | 47,46 | 4,50 | 24,42 | 34,20 | 0,65 |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 110 | 10,21 | 11,90 | 1,92 | 161,88 | 0,43 | 86,51 | 14,59 | 2,10 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 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 |
| ПВП | Кондитерское изделие (печенье)** | 35 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 3,00 | 0,32 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого завтрак: | 545 | 19,61 | 14,45 | 71,57 | 503,87 | 4,98 | 145,97 | 98,99 | 6,70 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 707/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 17,50 | 14,00 | 20,00 | 0,85 |
| 157/20216 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,91 | 4,18 | 8,34 | 79,50 | 29,55 | 53,54 | 20,96 | 0,74 |
| ТТК | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 13,11 | 6,78 | 3,00 | 125,33 | 0,56 | 28,78 | 25,11 | 0,70 |
| 303/2017 | Каша вязкая рисовая | 180 | 4,54 | 9,34 | 47,15 | 290,40 | 0,00 | 4,96 | 21,60 | 0,44 |
| 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 | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 |
| | Итого обед: | 880 | 25,68 | 21,17 | 98,28 | 688,57 | 47,66 | 122,79 | 119,95 | 5,23 |
| | Всего: | 1425 | 45,29 | 35,62 | 169,84 | 1192,44 | 52,64 | 268,76 | 218,94 | 11,93 |

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|----------------|-----------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250 | 11,50 | 12,58 | 39,29 | 324,95 | 4,20 | 173,79 | 67,33 | 1,56 | |
| 15/2017 | Сыр порцирами | 10 | 2,05 | 2,30 | 0,23 | 29,67 | 0,06 | 70,00 | 3,30 | 0,08 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | |
| | Итого завтрак: | 550 | 19,99 | 15,76 | 84,46 | 569,65 | 4,31 | 271,18 | 112,13 | 4,82 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 | |
| 131/2010 | Свекольник | 250 | 2,34 | 4,75 | 17,23 | 121,34 | 16,99 | 44,05 | 30,49 | 1,51 | |
| 289/2017 | Рагу из птицы | 250 | 17,94 | 16,74 | 25,33 | 310,00 | 16,18 | 52,56 | 55,28 | 2,74 | |
| 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 | |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 180 | 0,46 | 0,19 | 9,22 | 49,11 | 135,00 | 8,18 | 2,30 | 0,41 | |
| | Итого обед: | 850 | 26,56 | 22,46 | 83,17 | 639,65 | 173,16 | 146,89 | 132,36 | 7,37 | |
| | Всего: | 1400 | 46,55 | 38,21 | 167,63 | 1209,30 | 177,47 | 418,07 | 244,49 | 12,19 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 181/2017 | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,13 | 330,68 | 1,32 | 152,35 | 23,06 | 0,56 | |
| ПП | Кондитерское изделие (печенье)* | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 82,80 | 0,00 | 5,80 | 8,00 | 0,42 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | |
| 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 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | |
| | Итого завтрак: | 550 | 14,22 | 14,90 | 104,62 | 611,11 | 1,37 | 182,24 | 66,86 | 3,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 10,00 | 23,00 | 14,00 | 0,90 | |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,27 | 150,85 | 11,50 | 61,25 | 38,26 | 2,50 | |
| 406/2022 | Паста сливочная | 250 | 20,48 | 23,78 | 37,72 | 446,66 | 20,56 | 169,63 | 61,31 | 1,78 | |
| 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 | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 | |
| | Итого обед: | 850 | 33,11 | 30,38 | 131,12 | 931,45 | 42,78 | 278,24 | 173,90 | 8,15 | |
| | Всего: | 1400 | 47,33 | 45,28 | 235,73 | 1542,56 | 44,15 | 460,48 | 240,76 | 11,86 | |

| День 9 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------|--|--|
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 54-83 | Салат из капусты свежей | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 83,55 | 29,03 | 17,17 | 12,00 | | | |
| 203/2017 | Макаронные отварные | 200 | 7,27 | 7,71 | 40,60 | 260,56 | 16,19 | 10,86 | 1,08 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 13,20 | 22,80 | 1,80 | | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | | |
| | Итого завтрак: | 590 | 15,14 | 13,67 | 94,10 | 559,14 | 72,61 | 69,53 | 16,26 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свеклы с растит маслом | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 17,42 | 10,30 | 7,20 | | | |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 25,39 | 26,56 | 1,00 | | | |
| ТТК | Голубцы домашние с соусом | 250 | 21,28 | 23,28 | 22,51 | 386,53 | 46,13 | 59,34 | 3,10 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 2,42 | 1,98 | 0,39 | | | |
| | Итого обед: | 810 | 29,63 | 31,39 | 80,81 | 726,92 | 110,45 | 128,48 | 13,80 | | | |
| | ВСЕГО: | 1400 | 44,77 | 45,07 | 174,90 | 1286,06 | 183,07 | 198,01 | 30,06 | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. | | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овоши натуральные по сезону | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 6,90 | 4,20 | 0,18 | | | |
| 54-28м | Жаркое по -домашнему | 200 | 24,80 | 6,20 | 17,60 | 225,70 | 25,00 | 101,00 | 2,29 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 | | | |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 2,69 | 2,20 | 0,43 | | | |
| | Итого завтрак: | 530 | 32,14 | 7,23 | 66,40 | 462,03 | 62,59 | 152,40 | 6,10 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | Овоши натуральные по сезону | 100 | 1,10 | 0,10 | 1,60 | 16,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | | | |
| 101/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 103,75 | 62,85 | 24,65 | 1,11 | | | |
| 331/2016 | Плов из пшеницы | 250 | 24,42 | 8,18 | 45,06 | 351,80 | 26,64 | 110,75 | 2,14 | | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 5,26 | 30,03 | 0,86 | | | |
| | Итого обед: | 850 | 33,38 | 14,16 | 129,83 | 794,49 | 127,85 | 215,73 | 7,12 | | | |
| | Всего: | 1380 | 65,52 | 21,39 | 196,22 | 1256,52 | 190,44 | 368,13 | 13,22 | | | |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 13915 | 494,95 | 403,05 | 1917,91 | 13208,89 | 3559,97 | 2516,68 | 136,84 | | | |
| | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: | 1392 | 49,49 | 40,31 | 191,79 | 1320,89 | 356,00 | 251,67 | 13,68 | | | |

*Коэффициент издании - допускается использование новых коммерческих изданий;