

День 9

№, 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
		белка, г	жира, г	углеводов, г	белка, г	жира, г	углеводов, г														
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,12	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	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	1,72	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	8,33		
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:	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 ЗШТ	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,30	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 полдник:	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		

№, 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
		белка, г	жира, г	углеводов, г	белка, г	жира, г	углеводов, 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	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
217/2022	БОРДСВИНСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	65,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60		
234/366/2011-2012	БИТОНЧИ 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	33,38	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	СОС 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		
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	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,32	126,60	55,24	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 полдник:	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	11,4078	2010,382	184,773	34,7379	685,8523		
	ВСЕГО за 10 дней:	11325	402,61	364,67	1416,76	10635,53	1076,94	6,48	10,88	13790,62	23,08	3502,65	6458,37	1888,60	117,43	18943,48	1628,10	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		



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Саварим" Кулинарная
компания"

И.И. Сафарин

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории
образовании, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год*



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

И.В. Мухоморова
2023 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делги плюс" 2017 г. (2011 г), рекомендовано
Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делги плюс" 2017 г. (2011 г), рекомендовано
НИИ питания РАМН, руководителем разработки сборника Мотильный 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. 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.Катанов, 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 Ковь 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) Тугельян В. А., Гапбаров 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. Онисченко, В.А.Тугельян, Д.Б.
Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

7-Пиллет ЛЬЮТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пиллет 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ln, мг	Se, мкг	F, мкг
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ, СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,30	10,50	0,04	0,02	25,30	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЮХОМ	200	4,70	4,44	13,42	120,68	9,20	0,18	0,07	164,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,95	22,45	2,25	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЮХОМ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,55	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	53,40	1,46	585,99	54,77	0,73	32,16
18/2016	КОМПОТ ИЗ СМЕЛИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	160,25	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
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	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	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
1027/2022	БЛЮЧКА С ПОВИЦОМ	100	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	0,64	4,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,49	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
405/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
10/2016	Итого подлинка:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,19651	0,11636	9,377	4,83	19,43	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Дель 2	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
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												
37/38/39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОПЕВЫЕ	60	0,62	0,08	2,12		12,20	47,00	0,05	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06
122/2016	РАССОЛЫНАК, 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
57/1/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ	200	16,57	14,26	14,28	252,69	16,95	0,15	0,16	61,38	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,30	14,10	97,14
43/1/2016	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	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	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
10/2016	Итого подлинка:	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
5/26/7-11/1	ОМЛЕТ С ГОРЮХОМ ЗЕЛеным	100	6,53	7,14	3,30	102,33	5,33	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	20	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	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
43/2/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,45	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	0,38
Дель 3	Всего:	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	79,70
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												
8/9/2011	ИГРА 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
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С К. ПЕКАМИ	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	32,95	2,80	27,48
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	200	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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	150	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,15	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	0,38
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	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	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
10/2016	Итого подлинка:	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
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18		107,89	0,40	0,04	0,04	59,43	0,04	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87	11,09
18/2016	СЫР ТВОРЖИЙ (ПОЛУТВОРЖИЙ) СОРТОВ	10	2,22	2,95	0,00	56,40	0,07	0,01	0,02	28,89	0,10	38,00	30,00	3,30	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	20	4,84	3,70	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	0,00
10/2016	Итого подлинка:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,24	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
Всего:		1250,40	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

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал													
		г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	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	L, мг	Se, мг	F, мг	
																			Пищевая ценность
№ рецептура	Наименование блюда	г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	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	L, мг	Se, мг	F, мг	
Общая	Наименование блюда	г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	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	L, мг	Se, мг	F, мг	
189/2022	ЛЕЧО/ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	0,00	336,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	0,00	188,80	0,00	33,24	56,55	2,339	1,21	386,53	35,65	0,60
629/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПИЩЫ	100	20,20	3,78	5,02	155,48	1,64	0,08	0,11	0,05	27,35	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	386,53	35,65	0,60
182/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	5,84	6,12	37,11	227,05	0,00	0,11	0,05	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	8,00	2,80	67,10	120,79	19,13
192/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	12,29
192/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00
Итого обсяг:		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
Подающие																			
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	209,75	8,71	26,08	30,79
ПП	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,17	11,1	63,6	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	362,80	16,20	3,60	36,00
Итого подлинка:		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
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Дополнительная информация, мг	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	L, мг	Se, мг	F, мг
Общая	Наименование блюда	г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Дополнительная информация, мг	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	L, мг	Se, мг	F, мг
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 ФРИКАССЕЛЬКАМИ	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 'ЛОУИТЕЙСКАЯ'	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	481,87
142/2017	РАТУ 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	543,54	6,18	0,65	40,79
352/2011	КЕШЕРЬ ИЗ ЯГОЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	6,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,30	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	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	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00	0,26
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	0,64	1,10
Итого обсяг:		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
ПП	ОЛАДЫИ С ПОВИДОМ 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	33,07	3,96	18,20
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	3,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
402/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,55	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,43	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,38	77,44
Итого подлинка:		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	0,2534	243,293	569,394	172,118	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,7257
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Дополнительная информация, мг	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	L, мг	Se, мг	F, мг
Общая	Наименование блюда	г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Дополнительная информация, мг	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	L, мг	Se, мг	F, мг
189/2022	ЛЕЧО/НИРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	0,00	336,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37
232/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	160,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,65	17,74	0,90	134,48	34,21	2,25	12,29
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	300	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,53	2,36	806,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	24,21
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	68,77	200,00	0,01	0,06	0,00	165,40	0,00	12,09	3,40	3,40	10,09	16,53	0,10	0,00	0,00
403/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,43	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,38	77,44
18/2016	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	0,00	0,26
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	0,64	1,10
Итого обсяг:		820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	859,613	1,32	127,36	613,09	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Подающие																			
233/Т	ОМЛЕТ НА ТВОРОЖИИ	60	6,07	7,31	11,4	94,07	0,23	0,04	0,23	126,56	1,01	46,49	105,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	38,38
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,05	0,01	0,04	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29	0,29
462/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,88	5,84	0,55	46,57	23,66	3,71	10,16
Итого подлинка:		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	177,939	17,1551	2403,595	233,23	66,1308	476,5042

Лист 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность блюда	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	клетчатка, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	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	
13/7/2016	СЫР КРЕСТЫЯНСКИЙ	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	
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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	
	Итого общ:	720	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	
262/2016	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	24,88	
18/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,23	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	
415/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	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	0,28	
403/2016	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	
	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	26,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого подлинн:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	13,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484	
День 8	Всего:	1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	61,733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536,218	170,327	21,2069	239,052	
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность блюда	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	клетчатка, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	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	
132/2016	СЫР КАПТОФЕЛЬНЫЙ 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 ГОВДИНОЙ	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	23,68	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	
	Итого общ:	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	
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,80	3,50	0,13	33,25	0,75	0,08	4,25	
305/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЖАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,05	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,45	4,91	16,24	
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,33	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	0,00	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	8,53	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60	
	Итого подлинн:	400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17449	1,12934	41,07	0,2534	47,0043	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	584,3999	

День 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,12	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,66	72,09	51,90	13,21	0,77	150,28	10,22	0,35	10,07
122/2016	РАССОЛЫШК ДЕНИНГ-РАДСКИЙ	200	1,98	3,31	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	30,27	0,05	364,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	330,11	46,68	24,86	141,96
451/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,16	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,60	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,80	0,00	0,76
Итого обед:		770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	483,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39
692/2022	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЭШТ	120	20,02	13,64	12,77	275,98	0,30	0,07	0,29	63,40	1,50	168,72	229,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28
430/2016	СОУС ПЛОКОДАНЫЙ	30	0,51	0,33	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
Итого полдник:		350	20,53	15,9925	29,036	346,51	0,0363	0,07403	0,30765	66,917	1,5015	180,702	260,023	35,889	1,6368	189,598	10,469	32,172	111,975
Итого:		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																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг
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	0,36	84,60	0,00	0,00	9,00
217/2022	БОРЩ СЫРНИКОВЫЙ	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 ТОП. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,38	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	181,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
484/2016	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	239,01	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
18/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	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	0,80	0,00	0,76
Итого завтрак:		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	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25	
259/2017	ПАУТИ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,33	148,36	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	3,32	136,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,30	1,00	101,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,05	0,01	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	0,05	0,01	0,00	4,95	29,10	8,35	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60	
Итого полдник:		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	219,1734
ВСЕГО за 10 дней:		11525	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	377,951	680,929	190,501	11,47078	2010,382	184,773	34,7379	685,8523
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1153	40,26	36,47	141,08	1063,55	49,769	0,65	1,09	1379,06	2,31	350,26	645,90	188,86	11,74	1894,35	167,81	34,55	407,15