



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

ДЛЯ документов / Д.С. Сафарян/

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Кавушукская школа №1,
им. Авраамова Г.Н.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное 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 рецептур 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 рецептур 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), 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 НЦ 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. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.
- *СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- *Картотека 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 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- *Картотека 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД 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. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

7-Плет льготная категория																			
Неделя 1																			
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. 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	2.28	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	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	396.93	27.45	2.25	23.68
327/2022	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
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
Полдник																			
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 полдник:	400	6.842	4.042	79.834	387.83	14.8716	0.196509	0.116359	9.377	0.00842	70.0957	91.4687	31.6208	6.324	633.8088	18.17885	3.37079	91.021565
	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 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
37/38/39/2016	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	1.72	27.06
318/363/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30	100	13.29	5.54	13.23	154.65	1.60	0.13	0.08	51.97	0.04	22.40	109.55	50.88	1.35	204.24	11.29	13.04	64.33
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	763.08	68.44	0.84	43.12
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	23,62	14,15	100,40	625,37	90,97	0,51	1,14	314,96	1,12	149,34	360,43	140,64	6,22	1664,69	102,63	16,85	151,27
Полдник																			
54-20/7-11Л	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ 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	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
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 полдник:	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:	1100	31,7867	28,70505	123,67185	882,0643	97,9905	0,6277	1,2781	421,4009	1,3668	228,367	450,508	163,507	8,288	1834,563	114,435	18,1347	231,065
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. 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																			
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 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
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
Полдник																			
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 ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) 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 полдник:	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 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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО/ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60	28,64
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	190	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,03	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08	12,29
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	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
Полдник																			
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
ПП	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	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	262,80	16,20	3,60	36,00
Итого полдник:		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
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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	2,28	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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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 "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	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	484,87
143/2017	РАГУ 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	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	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	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	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
Полдник																			
ПП	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 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	35,07	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	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
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 полдник:		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	0,738096	0,512354	1212,9842	0,2554	243,2934	569,39388	172,118	12,4235	2181,667	194,06085	23,940588	771,7257
Неделя 2																			
День 6																			
№, 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
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
252/2022	ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	73,63	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,53	2,26	8064,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1280,26	95,15	40,24	278,17
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	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
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	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Полдник																			
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 ВЯЗАЯ	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	ФИШБОЛЫ	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 полдник:		400	12,275	4,955	41,68	260,53	1,829	0,174487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,333901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,50304	433,5499
Всего:		1220	47,587	32,557	145,973	1041,86	388,374	0,966263	3,634958	8637,2	1,577	174,4193	849,327693	190,9522	17,51039	2313,3106	254,7604	59,73682	831,2255

День 7																			
№, 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	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	2,28	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
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	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
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
Полдник																			
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	24,58
137/2016	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 полдник:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,02825	274,4864	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	6,17325	478,2824	595,70304	180,5446	9,51792	1536,2182	170,327	21,20688	239,052
День 8																			
№, 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	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	2,28	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	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	396,93	27,45	2,25	23,68
327/2022	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	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
Полдник																			
253/Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	28,38
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
ПП	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,5225	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
	Всего:	1170	35,088	33,678	128,478	931,03	110,354	0,67821	0,85524	574,19	1,201	494,5794	629,2248	168,845	13,21315	2213,7175	148,1064	26,2622	229,6686

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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С 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	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	8,35
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
Подник																			
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 2ШТ	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	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 подник:	350	20,53	15,9925	29,036	346,51	0,6363	0,07403	0,30765	66,917	1,50153	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	0,512293	0,600426	272,9088	1,57203	327,1122	745,3928	218,8214	10,39238	1376,4804	106,36405	62,36393	307,3681
День 10																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
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	БОРЩ СИБИРСКИЙ	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	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ 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
Подник																			
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	3,52	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 подник:	405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,217795	1,212153	332,135	3,52	172,28	253,698116	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,37491	219,1734
	Всего:	1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,629195	1,501157	829,161	3,66993	327,9507	680,929164	190,5008	11,06784	2010,382	184,77255	34,7379	685,85225
	ВСЕГО за 10 дней:	11575	402,58	360,29	1431,76	10678,18	1087,56	6,62	10,93	13810,26	23,92	3494,89	6465,13	1905,39	118,17	19271,53	1681,53	345,24	4081,77
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1158	40,26	36,03	143,18	1067,82	108,76	0,66	1,09	1381,03	2,39	349,49	646,51	190,54	11,82	1927,15	168,15	34,52	408,18