Лущик Ольга Анатольевна

Подписан цифровой подписью: Лущик Ольга Анатольевна
DN: OU=Директор, O=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кольчуги, CN=Лущик Ольга Анатольевна, E=school_simferopolsiy-rayon10@crimeaedu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.09.01 13:11:11 +03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная Компания"
_____/Д.С. Сафарян/
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
_____/_____/
«30» августа 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) 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 подростов 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., Гаппаров 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 завсдующих 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

с 12 лет и старше 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	0,13	0,07	54,91	0,18	144,24	125,27	15,50	1,24	89,98	144,94	0,04	14,45
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
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
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 завтрак:	**550**	**14,74**	**15,59**	**87,67**	**555,05**	**12,23**	**0,28**	**0,16**	**105,17**	**0,31**	**188,25**	**234,64**	**57,59**	**6,38**	**497,88**	**147,66**	**2,08**	**170,34**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
132/Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
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	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
	Итого обед:	**830**	**17,47**	**16,57**	**96,56**	**610,76**	**134,25**	**0,44**	**0,29**	**487,75**	**0,00**	**210,73**	**318,74**	**126,99**	**7,06**	**1631,15**	**103,48**	**4,83**	**75,66**
	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 (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	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**	**6,84**	**4,042**	**79,834**	**387,83**	**14,8716**	**0,196509**	**0,116359**	**9,377**	**0,008415**	**70,0957**	**91,4687**	**31,6208**	**6,324**	**633,8088**	**18,17885**	**3,37079**	**91,021565**
	Всего:	**1780,00**	**39,06**	**36,20**	**264,06**	**1553,63**	**161,35**	**0,92**	**0,56**	**602,29**	**0,31**	**469,08**	**644,85**	**216,20**	**19,76**	**2762,84**	**269,32**	**10,29**	**337,02**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	7,79	7,30	42,12	266,33	7,79	7,30	42,12	266,33	0,11	159,49	148,09	24,73	0,56	232,34	11,25	2,55	33,15
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	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	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	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
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
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промыш. производства) 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
	Итого завтрак:	**555**	**15,00**	**16,86**	**100,50**	**627,80**	**207,79**	**7,46**	**42,23**	**476,38**	**0,24**	**194,43**	**226,79**	**54,28**	**2,83**	**352,23**	**11,25**	**2,65**	**34,76**
	Обед																		
37/38/39/2016/70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕНЫЕ	100	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	105,70	0,00	15,75	29,40	14,35	0,81	207,90	2,80	0,11	15,40
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
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	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	0,17	0,15	34,86	0,08	55,72	116,57	39,62	1,48	915,92	82,13	1,01	51,75
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	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
	Итого обед:	**870**	**23,72**	**15,42**	**100,02**	**636,18**	**134,78**	**0,54**	**1,79**	**405,11**	**0,12**	**136,01**	**391,06**	**152,19**	**6,63**	**1979,91**	**122,54**	**17,49**	**172,89**
	Полдник																		
54-2о/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	66,1	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
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
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:	**350**	**9,49**	**14,79**	**29,95**	**291,49**	**7,02**	**0,16**	**0,16**	**106,44**	**0,25**	**85,63**	**128,88**	**34,27**	**2,97**	**218,67**	**12,44**	**2,39**	**84,59**
	Всего:	**1775**	**48,21**	**47,07**	**230,47**	**1555,46**	**349,59**	**8,16**	**44,18**	**987,92**	**0,61**	**416,07**	**746,74**	**240,74**	**12,43**	**2550,81**	**146,23**	**22,53**	**292,25**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	0,018	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ 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	196,90	3,68	1,32	33,77
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	667,50	68,44	0,84	43,12
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	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
420/2016	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:	**550**	**19,70**	**19,45**	**76,81**	**563,06**	**33,47**	**0,39**	**0,30**	**78,75**	**1,08**	**126,15**	**327,08**	**97,66**	**5,84**	**1124,78**	**74,01**	**4,38**	**163,65**
	Обед																		
89/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,03	377,51	40,96	3,49	34,35
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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
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	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	34,8	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:	**970**	**37,83**	**41,00**	**105,58**	**947,05**	**40,61**	**0,52**	**0,38**	**285,42**	**0,17**	**147,72**	**532,20**	**222,29**	**12,47**	**1582,50**	**117,61**	**33,46**	**360,36**
	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	184,62	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:	**1900,00**	**69,08**	**70,29**	**225,01**	**1818,41**	**75,85**	**1,12**	**0,92**	**474,40**	**7,43**	**540,98**	**1126,94**	**388,84**	**20,09**	**3265,24**	**232,41**	**45,83**	**555,39**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
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
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	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
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
	Итого завтрак:	**550**	**10,10**	**7,67**	**74,05**	**410,37**	**12,35**	**0,27**	**0,24**	**49,75**	**0,18**	**100,76**	**273,05**	**67,44**	**6,13**	**557,48**	**9,00**	**16,88**	**191,69**
	Обед																		
189/2022	ЛЕЧО/ ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,52	483,08	45,22	0,74	35,77
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	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	180	7,00	7,34	44,53	272,43	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74
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	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	34,8	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:	**870**	**35,47**	**20,60**	**112,54**	**784,95**	**199,70**	**0,48**	**0,37**	**846,36**	**0,22**	**170,08**	**411,08**	**161,89**	**8,93**	**1460,48**	**289,18**	**21,67**	**189,82**
	Полдник																		
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56
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:	**350**	**9,25**	**11,01**	**29,49**	**259,55**	**0,565**	**0,133429**	**0,45246**	**84,085**	**0,270928**	**269,55**	**309,87**	**41,6**	**0,56**	**378,0776**	**22,15335**	**17,9819**	**69,4868**
	Всего:	**1770,00**	**54,81**	**39,28**	**216,09**	**1454,87**	**212,61**	**0,88**	**1,06**	**980,19**	**0,67**	**540,39**	**994,00**	**270,93**	**15,62**	**2396,04**	**320,34**	**56,53**	**451,00**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	0,20	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,54	311,34	43,56	2,55	42,47
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
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
ПП	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	191,08	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
	Итого завтрак:	**560**	**21,66**	**24,20**	**98,95**	**663,65**	**3,49**	**0,57**	**0,53**	**86,20**	**6,20**	**384,19**	**486,62**	**124,57**	**5,87**	**825,18**	**87,63**	**13,64**	**81,24**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74
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	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	733,39	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,94
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	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	34,8	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:	**870**	**26,13**	**25,64**	**83,82**	**694,10**	**50,11**	**0,47**	**0,36**	**1337,77**	**0,19**	**181,60**	**483,88**	**151,30**	**6,21**	**1938,36**	**146,48**	**20,02**	**610,13**
	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:	**1810**	**53,96**	**59,55**	**232,20**	**1746,91**	**64,69**	**1,30**	**1,06**	**1443,35**	**6,46**	**650,50**	**1076,78**	**304,22**	**18,50**	**3183,42**	**270,95**	**37,89**	**857,00**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	0,031	0,02	27,00	0,08	4,53	59,70	19,33	0,40	40,40	0,54	5,89	19,47
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
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
	Итого завтрак:	**550**	**17,94**	**9,77**	**80,00**	**480,30**	**1,53**	**0,30**	**0,19**	**69,37**	**0,28**	**72,21**	**309,55**	**90,12**	**4,20**	**468,85**	**82,96**	**17,67**	**439,52**
	Обед																		
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
252/2022	ХАРЧО ГОВЯДИНА	250	9,03	13,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,11	16,61	92,03	22,17	1,12	155,60	42,76	2,81	30,26
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	25,78	16,12	47,00	385,80	81,21	0,63	2,71	9677,34	1,47	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
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	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
	Итого обед:	**930**	**40,69**	**34,40**	**109,17**	**875,25**	**471,44**	**0,90**	**3,01**	**10436,12**	**1,58**	**146,49**	**716,17**	**149,31**	**16,90**	**2332,03**	**227,99**	**53,08**	**467,17**
	Полдник																		
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	10,50	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	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**	**15,503**	**433,5499**
	Всего:	**1880**	**70,9012**	**49,1212**	**230,8437**	**1616,0823**	**474,794**	**1,373882**	**4,320162**	**10546,56**	**2,1172**	**265,7718**	**1261,05524**	**299,1722**	**23,64429**	**3158,1639**	**392,76086**	**86,2623**	**1340,2432**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
173/2017	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,80	13,82	55,40	390,00	1,20	0,25	0,22	57,35	0,12	183,46	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	39,18
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	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
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	14,20	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
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 завтрак:	**590**	**13,55**	**21,67**	**89,01**	**609,22**	**13,34**	**0,34**	**0,28**	**107,61**	**0,25**	**226,41**	**282,52**	**80,40**	**6,70**	**624,83**	**39,27**	**4,31**	**187,87**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	125,67	23,65	0,09	0,08	259,82	0,00	40,80	79,81	21,98	0,80	323,76	33,80	7,33	21,25
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20,48	23,78	37,71	446,66	20,55	0,17	0,17	88,12	0,16	169,63	224,36	61,30	1,77	306,84	123,72	11,98	85,93
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	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
	Итого обед:	**870**	**29,63**	**31,18**	**109,13**	**840,83**	**52,20**	**0,44**	**0,33**	**354,44**	**0,16**	**261,23**	**442,67**	**135,98**	**6,45**	**1004,80**	**159,40**	**21,60**	**119,94**
	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
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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**	**10,96**	**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:	**1940**	**54,1385**	**68,3205**	**258,308**	**1878,255**	**78,4475**	**0,96**	**0,96001**	**566,75**	**6,43765**	**762,1214**	**978,774**	**282,3806**	**17,49692**	**2292,7412**	**236,507**	**30,069**	**438,2904**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,59	1,04	1,24	16,59	1,48	0,01	0,00	14,44	0,00	3,80	11,99	3,61	0,25	20,14	0,00	0,25	0,00
303/2017	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,95	10,74	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	27,00	0,08	29,68	166,67	158,09	5,32	171,02	0,00	30,81	0,17
209/2017	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1шт/50	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,04	0,22	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	70,00	10,00	15,35	27,50
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,47
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	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:	**550**	**23,99**	**24,96**	**92,34**	**650,07**	**1,55**	**0,35**	**0,42**	**187,47**	**1,31**	**81,68**	**341,15**	**184,87**	**8,45**	**364,16**	**35,66**	**50,14**	**108,70**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20
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:	**950**	**19,71**	**17,28**	**93,55**	**621,87**	**122,72**	**0,51**	**0,32**	**482,58**	**0,00**	**230,33**	**347,87**	**141,07**	**11,96**	**1981,32**	**107,24**	**5,11**	**153,48**
	Полдник																		
253/Т	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:	**1850**	**61,86158**	**61,83044**	**227,63554**	**1650,5852**	**127,103**	**1,07299**	**1,317644**	**856,01**	**2,509**	**613,125**	**1023,54148**	**372,6898**	**22,59286**	**2793,051**	**203,1876**	**77,1471**	**341,0048**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	13,08	9,52	58,72	374,10	0,11	0,13	0,07	54,91	0,18	182,46	125,27	20,27	1,65	89,98	144,94	0,04	14,45
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60
421/2016	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
	Итого завтрак:	**550**	**21,78**	**19,12**	**116,05**	**725,70**	**1,44**	**0,31**	**0,22**	**111,41**	**3,83**	**339,46**	**292,71**	**80,72**	**5,28**	**339,98**	**150,72**	**3,34**	**135,09**
	Обед																		
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	0,02	0,07	30,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,58	16,78
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	25,08	2,15	33,83
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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02
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
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
	Итого обед:	**870**	**37,02**	**43,71**	**98,36**	**938,03**	**30,42**	**0,46**	**0,34**	**257,77**	**0,12**	**197,56**	**540,25**	**207,27**	**9,74**	**1387,92**	**111,49**	**31,26**	**210,16**
	Полдник																		
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 полдник:	**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:	**1770**	**79,3324**	**78,825**	**243,441**	**2010,235**	**32,4963**	**0,841766**	**0,86605**	**436,0942**	**5,445654**	**717,722**	**1092,978**	**323,874**	**16,6513**	**1917,4962**	**272,675**	**66,767**	**457,2278**

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	237,21	53,07	2,63	1026,00	12,99	19,95	161,66
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	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
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
	Итого завтрак:	**550**	**23,34**	**17,05**	**80,11**	**586,90**	**22,61**	**0,39**	**0,25**	**523,12**	**0,00**	**88,52**	**365,67**	**98,71**	**6,03**	**1347,40**	**15,47**	**22,24**	**180,42**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
217/2022	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	7,22	8,64	15,44	169,14	17,38	0,08	0,06	161,35	0,00	55,15	79,90	35,12	1,92	585,13	36,73	2,48	23,25
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	180	4,04	14,94	39,93	310,81	17,66	0,06	0,16	82,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	121,45	13,03	492,84
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	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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	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
	Итого обед:	**900**	**27,43**	**36,67**	**118,97**	**926,60**	**45,21**	**0,46**	**0,44**	**316,78**	**0,33**	**186,31**	**626,86**	**156,32**	**9,62**	**1671,61**	**262,67**	**28,57**	**936,96**
	Полдник																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	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
421/2016	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 полдник:	**405**	**14,59**	**11,715**	**43,955**	**331,1**	**13,53**	**0,2178**	**1,21215**	**332,135**	**3,52**	**172,28**	**253,6981**	**65,56**	**3,235**	**830,6405**	**13,8462**	**14,375**	**219,1734**
	Всего:	**1855**	**65,355**	**65,435**	**243,035**	**1844,6**	**81,35**	**1,0699**	**1,90656**	**1172,035**	**3,84573**	**447,11**	**1246,227**	**320,59**	**18,885**	**3849,649**	**291,9895**	**65,188**	**1336,554**
	ВСЕГО за 10 дней:	**18330**	**596,70**	**575,92**	**2371,09**	**17129,05**	**1658,28**	**17,69**	**57,15**	**18065,61**	**35,84**	**5422,86**	**10191,88**	**3019,63**	**185,68**	**28169,46**	**2636,37**	**498,50**	**6405,98**
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	**1833**	**59,67**	**57,59**	**237,11**	**1712,91**	**165,83**	**1,77**	**5,72**	**1806,56**	**3,58**	**542,29**	**1019,19**	**301,96**	**18,57**	**2816,95**	**263,64**	**49,85**	**640,60**