



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

ООО "Общественная Кулинарная
Компания"

И.С. Сафарян/

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«27» марта 2023 г.

Копия

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 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 Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИТГУ), 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: 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
- * Картоотека 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
- * 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 НИЦЗД 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

Неделя 1																			
День 1																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖНЫЙ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24
Итого завтрак:		550	16,33	19,49	84,33	581,04	9,57	7,43	42,22	354,96	0,38	314,21	287,34	55,04	2,59	356,57	11,25	2,67	105,07
Обед																			
8,9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,58	8,41	11,55	129,72	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02
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
2,52/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75/50	125	20,76	24,61	11,11	301,07	38,70	0,35	2,44	9301,17	1,33	14,32	357,81	23,42	7,86	355,40	32,30	44,69	256,68
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
448/2016	КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ/МАНДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
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	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:		915	36,94	44,47	116,08	968,20	113,99	9,28	14,29	9695,05	1,41	184,91	734,56	160,16	15,66	2304,88	157,62	52,08	374,80
Полдник																			
5,5/31/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100/10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	0,28	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75
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
463/2016	МОЛОКО	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	24,26	16,2	45,2642	428,84	3,2876	0,21342	0,5958	127,33	0,29088	409,9024	417,855	63,9566	1,57422	494,4822	36,18	28,0068	75,5112
Всего:		1815,00	77,52	80,16	245,67	1978,08	126,84	16,92	57,10	10177,34	2,08	909,02	1439,76	279,16	19,83	3155,94	205,06	82,76	555,38
Неделя 1																			
День 2																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	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
7,30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,20	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,15	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ 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
Итого завтрак:		560	19,01	15,32	91,02	583,61	14,66	0,32	0,29	142,94	6,21	334,23	326,40	79,70	5,35	878,14	155,70	7,44	112,65
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
1,1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	0,06	266,33	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83
331/2016	ПЮРЕ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	517,04	0,00	27,04	212,79	91,39	1,86	347,74	94,06	22,78	116,16
11,28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,90	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:		860	26,54	21,56	116,86	729,66	32,59	0,34	0,23	588,39	0,00	120,16	403,49	166,85	7,39	1109,54	112,39	25,62	153,15
Полдник																			
559/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,57	21,22	141,83	0,21	0,09	0,10	23,45	0,13	64,24	72,88	9,26	1,01	69,70	9,99	7,62	14,57
403/2016	ЯБЛОКИ 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
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
Итого полдник:		350	12,34	8,92	37,85	289,19	12,08	0,17	0,46	72,28	0,22	323,69	279,20	48,74	3,77	630,52	29,76	11,90	132,01
Всего:		1770	57,89	45,80	245,72	1602,45	59,32	0,83	0,98	803,61	6,43	778,07	1009,10	295,29	16,50	2618,21	297,84	44,96	397,82

Неделя 1																			
День 3																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗКОМ БЕЗ САХАРА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 115/10	125	18,21	11,37	21,66	267,60	1,38	0,08	0,35	87,11	0,26	211,33	260,29	32,46	0,97	280,42	20,55	27,66	41,06
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,14	0,05	6,00	0,00	30,70	55,20	27,30	3,59	398,10	2,40	0,56	10,55
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
Итого завтрак:		550	25,58	20,24	83,28	627,16	15,05	0,41	0,48	138,54	0,39	276,15	454,44	105,52	8,18	880,00	24,39	30,61	134,04
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЬЕ	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	0,04	0,03	50,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	0,00	0,10	5,10
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	34,33
399/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	14,12	19,29	14,29	287,23	2,90	0,11	0,15	23,65	0,01	16,88	170,23	26,45	1,60	302,41	28,22	2,01	54,97
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,85	7,42	13,36	137,94	84,96	0,08	0,09	376,20	0,00	146,24	76,98	39,56	1,42	632,79	25,06	0,82	32,36
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
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	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:		910	28,86	33,32	97,05	817,48	113,56	0,48	0,45	679,86	0,17	248,96	465,58	146,38	9,93	1966,12	97,51	8,63	136,76
Полдник																			
236/2016	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,45	2,43	11,58	109,20	0,36	0,14	0,10	10,50	0,14	45,21	157,96	37,51	1,01	264,69	94,71	10,44	374,84
346/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	2,14	4,05	17,18	113,90	21,00	0,11	0,08	25,65	0,07	45,38	63,14	24,40	0,98	597,99	45,25	0,33	31,64
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
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:		400	15,40	7,06	53,80	353,22	221,36	0,32	0,27	199,55	0,20	111,08	266,20	78,81	3,57	928,72	140,44	11,60	410,36
Всего:		1860,00	69,83	60,62	234,13	1797,86	349,96	1,21	1,19	1017,96	0,76	636,19	1186,22	330,71	21,68	3774,83	262,34	50,84	681,16
Неделя 1																			
День 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	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 ЗЕЛЕНЬИ 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
318.368/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70/20	90	13,42	5,62	12,72	153,95	0,14	0,13	0,09	19,73	0,04	33,96	115,65	50,19	1,28	187,70	14,27	13,08	65,44
342/2016	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,45	4,55	46,69	245,48	0,00	0,05	0,03	24,30	0,07	19,58	98,82	32,32	0,75	64,94	144,88	9,57	31,65
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,55	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
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
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	22,82	11,77	96,99	584,72	1,69	0,32	0,17	58,82	0,11	76,91	304,62	113,80	4,53	390,84	159,79	23,99	172,65
Обед																			
185/2016	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,70	3,03	9,31	71,33	10,35	0,02	0,05	20,92	0,04	44,27	48,57	23,25	1,47	304,31	17,68	0,77	21,60
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	493,23	25,08	2,15	33,83
2.48/1995	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	240	21,41	24,49	30,40	427,30	31,67	0,30	0,43	96,25	0,37	134,21	332,43	66,14	3,36	1266,41	60,62	5,37	114,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	95,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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:		850	29,87	32,29	103,00	824,95	61,80	0,55	0,60	329,74	0,42	227,22	555,35	148,13	8,72	2271,37	185,26	10,58	182,14
Полдник																			
209/2017	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1шт/30	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
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
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЬЕ	50	0,4	0,03	0,85	6,5	2,50	0,010	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,30	0,00	0,00	0,00
16/2016	СЫР ТВОРОЖ (ПОЛУТВОРОЖ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	53,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
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	0,48
Итого полдник:		350	13,66	18,93	16,03	291,45	3,36	0,12	0,38	232,20	4,89	244,10	260,24	37,95	3,07	286,75	14,50	16,45	138,26
Всего:		1750,00	66,35	62,98	216,02	1701,42	66,85	0,99	1,16	620,76	5,42	548,23	1120,21	299,88	16,32	2948,96	279,55	51,02	493,04

Неделя 1																			
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														
Завтрак																			
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	14,58	15,16	2,79	206,04	0,55	0,09	0,53	294,84	2,36	110,11	240,50	18,57	2,68	209,19	38,78	33,10	66,25
№52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
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
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ 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	23,10	29,05	55,03	577,98	16,94	0,27	0,75	365,54	8,32	284,45	429,52	86,65	7,88	874,37	51,97	35,62	182,20
Обед																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	3,80	8,35	76,22	29,56	0,06	0,06	266,28	0,01	41,20	46,34	21,05	0,74	352,09	34,38	0,39	23,21
257/363/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	13,84	3,43	16,84	154,06	2,15	0,14	0,10	30,71	0,15	40,36	201,39	49,38	1,19	365,76	128,84	11,84	499,80
354/2016	ПОРЕ 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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,80	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:		920	26,03	13,25	123,15	721,48	93,86	0,54	0,40	346,84	0,23	198,83	509,11	168,74	7,21	2095,52	246,64	15,44	583,93
Поздник																			
403/2016	ЯБЛОКИ 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
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
12.20/2010	ПЕЧЕНЬЕ (промышленного производства) 1 шт	50	3,75	4,90	37,20	207,00	0,00	0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
Итого поздник:		350	5,102	5,452	66,024	340,36	14,47	0,08849	0,0704	10,33	0	47,945	75,328	29,48	6,414	563,82	3,764	0,28	77,44
Всего:		1820	54,23	47,75	244,21	1639,82	125,26	0,90	1,22	722,71	8,55	531,22	1013,95	284,87	21,51	3533,71	302,37	51,33	843,57
Неделя 2																			
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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЦЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,72	7,31	29,87	212,80	1,30	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
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
421 (1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	31,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
403/2016	ЯБЛОКИ 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:		565	12,49	16,35	77,89	511,01	12,36	0,32	0,32	98,98	9,22	245,62	299,97	92,24	5,53	667,90	40,21	3,22	190,74
Обед																			
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	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
338/2016	ШРИДЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	100	18,34	3,73	13,60	161,45	0,00	0,10	0,06	6,21	0,00	12,23	139,38	66,81	1,42	233,41	17,42	16,03	91,18
184(вар.)/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,42	10,13	17,16	174,52	42,12	0,11	0,08	622,67	0,00	93,13	76,74	36,81	1,54	509,83	21,24	0,92	38,31
11.146/2011	ОТВАР ШИПОВНИКА С САХАРОМ	300	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	10,45	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	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:		910	34,39	29,23	105,65	839,49	260,68	0,58	0,38	1172,18	0,00	226,48	458,35	190,16	8,99	1690,70	74,31	21,97	169,75
Поздник																			
488/2022	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,48	11,81	9,51	194,29	1,09	0,10	0,18	33,29	0,18	37,71	152,97	19,68	1,34	250,42	21,22	3,07	45,61
352 (2 вар.)/2016	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	2,15	3,56	16,18	96,77	19,78	0,10	0,08	220,55	0,04	96,02	66,36	26,47	1,02	544,87	25,37	0,43	36,04
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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 поздник:		385	15,6231	14,5439	40,68	357,053	20,9398	0,22892	0,27324	254,192	0,21988	142,5	254,19956	57,779	3,63645	849,5515	47,069	4,3204	155,2504
Всего:		1860	62,50533	60,12549	223,91449	1707,5522	293,9793	1,127835	0,973909	1525,352	9,43988	614,6084	1012,5177	340,1814	18,15248	3208,16	161,5996	29,5075	515,7356

Неделя 2																			
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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
5.2/2010	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/10	140	23,79	15,98	17,97	315,73	0,94	0,08	0,43	119,13	0,33	292,01	317,10	35,51	0,86	233,75	23,10	36,93	51,86
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,09	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	16,50	97,00	28,50	2,25	122,00	1,60	2,75	12,00
403/2016	ЯБЛОКИ 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	31,33	24,58	78,01	667,59	11,48	0,31	0,55	169,31	0,46	345,62	481,20	95,12	7,25	709,73	26,46	40,06	212,53
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	0,06	266,55	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83
3.33/2010	КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"	100	13,31	3,59	7,09	134,53	2,28	0,12	0,16	444,12	0,38	57,77	214,07	51,40	1,19	377,72	124,73	14,02	490,41
354/2016	ПОРЕ 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
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
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:		910	28,64	15,81	101,14	704,14	62,42	0,54	0,47	750,33	0,47	211,76	532,90	173,78	9,75	2187,28	226,19	17,86	579,34
Полдник																			
318 (1 вар.) /2016	КОЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,29	1,91	8,22	86,23	0,00	0,09	0,05	9,86	0,02	14,78	74,95	34,67	0,89	121,97	8,07	9,14	45,05
1652/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
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
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	15,20	0,00	0,00	0,00
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,60	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,48
Итого полдник:		350	15,49	16,8295	34,9295	353,855	6,525	0,15824	0,14665	99,435	0,2935	177,867	201,0805	62,2255	2,83135	331,3985	11,399	9,5895	125,7055
Всего:		1810	75,4557	57,2205	214,0819	1725,588	80,4334	1,00409	1,16164	1019,071	1,216364	735,247	1215,1788	331,1255	19,8282	3228,413	264,044	67,51422	917,5711
Неделя 2																			
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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	15,20	0,00	0,00	0,00
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
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	50	0,80	0,05	0,85	6,50	2,50	0,01	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77
403/2016	ЯБЛОКИ 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
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,23	0,09	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
Итого завтрак:		550	25,83	29,21	54,65	591,43	14,84	0,31	0,73	370,25	8,33	417,32	495,07	91,37	6,89	947,52	44,00	35,88	155,53
Обед																			
8.60/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНСЕР.)	100	1,86	3,57	10,11	80,37	7,65	0,02	0,05	2,03	0,00	40,03	42,81	18,02	0,92	219,32	3,73	0,61	19,37
116/ Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,89	2,27	20,82	115,68	16,50	0,11	0,07	215,50	0,03	16,72	64,45	24,12	1,00	476,57	14,70	0,29	33,47
315/579/2016	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	240	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	0,14	0,24	41,74	0,16	139,03	223,47	47,47	2,48	687,37	55,60	4,40	70,76
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	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:		850	26,58	25,11	113,80	791,11	109,30	0,41	0,42	267,27	0,19	232,03	443,11	131,00	7,42	1691,11	75,31	7,50	133,58
Полдник																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ (БЕЗ САХАРА) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 95/10	105	16,14	11,02	21,56	252,96	1,02	0,09	0,29	76,45	0,20	194,26	222,36	28,12	0,96	336,06	20,68	25,07	32,22
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
463/2016	МОЛОКО	200	2,80	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	24,91	16,5605	46,1878	439,264	3,6225	0,257025	0,632335	120,45	0,257	449,11	489,655	81,77	3,18345	637,862	40,115	31,54	83,019
Всего:		1750	77,31211	70,87362	214,6383	1821,8069	127,76834	0,973377	1,783552	757,9732	8,7707	1098,456	1427,8401	304,141	17,479708	3276,492	159,433	74,92356	372,1286

Неделя 2																			
День 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
306/379/2016	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 70/50	100	11,96	16,05	14,84	251,96	6,16	0,12	0,15	68,15	0,05	31,20	140,88	26,52	1,63	332,90	56,27	1,15	37,37
340/2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,54	3,91	35,31	198,75	0,00	0,10	0,03	20,25	0,06	21,62	47,10	8,68	0,90	63,12	120,75	0,05	11,63
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	20	0,22	0,02	0,32	3,20	2,00	0,01	0,01	10,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,00	0,02	1,02
421 (1 вар.) /2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,26	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
Итого завтрак:		560	23,1387	21,58	87,14	638,11	8,75	0,37	0,29	107,55	3,12	124,18	318,35	74,88	5,27	641,98	181,58	3,67	135,78
Обед																			
47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,81	0,00	42,13	31,01	14,56	0,58	260,65	24,60	0,54	8,77
134/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,21	5,16	14,18	144,52	17,05	0,13	0,11	326,25	12,57	33,83	155,00	46,96	1,21	644,43	94,86	6,63	314,53
311/2016	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 40/60	100	9,64	13,97	3,48	160,20	1,20	0,05	0,04	55,00	0,01	8,27	92,84	45,72	0,83	173,62	23,39	11,74	67,52
347/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, РЕЗАННЫЙ	180	3,71	7,25	29,75	199,48	36,36	0,18	0,14	45,95	0,12	26,96	109,48	42,26	1,71	1053,49	81,09	0,58	54,79
11.28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,00	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	30,58	32,30	107,76	833,48	81,91	0,53	0,37	428,01	12,70	142,44	501,98	185,99	8,13	2373,53	226,22	21,68	455,80
Полдник																			
403/2016	ЯБЛОКИ 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
11.5/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	53,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
12.20/2010	ПЕЧЕНЬЕ (промышленного производства) 1 шт	50	3,75	4,90	37,20	207,00	0,00	0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,60	0,00	0,00
Итого полдник:		350	5,55	6,502	48,224	275,36	11,22	0,08919	0,1354	21,83	3,52	98,895	114,568	32,88	4,484	421,62	6,24	1,28	187,44
Всего:		1810	59,2677	60,3867	243,1301	1746,948	191,88	0,98637	0,79834	557,389	19,3397	365,52	934,89742	293,7545	17,98595	3437,129	414,062	26,62122	779,0232
Неделя 2																			
День 5																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
256, 363/2016	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	13,60	3,64	15,92	149,87	1,25	0,19	0,14	37,15	0,19	59,39	205,78	49,51	1,36	357,39	124,38	13,55	482,77
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,32	0,04	0,68	3,20	2,00	0,01	0,01	2,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00
7.15/2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	5,28	20,27	141,69	22,90	0,13	0,13	614,36	0,88	65,25	96,84	38,24	1,21	689,68	26,46	0,75	51,72
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
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	58,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
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:		560	24,95	12,37	77,94	525,62	27,32	0,49	0,46	673,43	6,99	273,05	491,83	147,55	5,47	1395,93	169,58	17,20	567,85
Обед																			
8.9/2011	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
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
309/363/2016	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 80/30	110	14,69	3,55	12,25	139,84	1,19	0,08	0,05	40,36	0,01	11,42	113,76	54,52	1,20	209,39	16,43	12,81	73,05
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,24	0,13	25,50	0,07	15,06	180,78	120,13	4,04	239,66	21,18	3,47	13,95
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	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:		910	32,28	22,59	145,12	915,03	58,56	0,62	0,38	322,37	0,89	126,92	543,43	271,07	10,94	1604,84	70,90	21,87	152,02
Полдник																			
403/2016	ЯБЛОКИ 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
12.11/1996	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕННЫЕ	50	3,44	5,00	15,65	121,83	11,65	0,06	0,05	13,37	1,59	71,25	42,92	9,34	0,52	123,61	14,78	2,70	11,16
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
Итого полдник:		350	4,80	5,549	44,4722	255,186	26,12	0,10417	0,0976	18,198	1,59	104,695	73,249	28,824	5,8827	631,427	18,54	2,9848	88,6
Всего:		1820	62,03138	40,50818	267,53069	1695,833	111,9985	1,213627	0,934851	1014,0909	8,5773	504,6695	1108,5094	447,44685	22,28987	3632,199	259,0172	42,05399	808,46545
ВСЕГО за 10 дней:		18065	662,41	586,43	2349,06	17417,07	1444,30	26,16	67,32	18216,16	70,59	6721,23	11468,18	3206,56	191,48	32814,04	2605,32	521,53	6363,90
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1807	66,24	58,64	234,91	1741,71	144,43	2,62	6,73	1821,62	7,06	672,12	1146,82	320,66	19,15	3281,40	260,53	52,15	636,39