



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО НПК «Специпитание»

Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Кубанская область и.и. С.П. Королева  
Н.В. Сурага  
«04» марта 2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024-2025 учебный год

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника 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., 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 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 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 2025г.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1										
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,76</b>	<b>19,39</b>	<b>74,70</b>	<b>526,39</b>	<b>23,12</b>	<b>260,29</b>	<b>48,84</b>	<b>5,04</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,16	86,56	35,40	1,46
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>16,55</b>	<b>13,78</b>	<b>103,90</b>	<b>610,00</b>	<b>86,16</b>	<b>171,25</b>	<b>132,01</b>	<b>6,44</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>33,31</b>	<b>33,17</b>	<b>178,60</b>	<b>1136,39</b>	<b>109,28</b>	<b>431,54</b>	<b>180,85</b>	<b>11,48</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
418/2016	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>24,13</b>	<b>22,16</b>	<b>81,10</b>	<b>582,92</b>	<b>15,80</b>	<b>416,29</b>	<b>92,22</b>	<b>2,66</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
ТТК	Каша пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>33,06</b>	<b>17,20</b>	<b>107,48</b>	<b>669,70</b>	<b>60,80</b>	<b>96,87</b>	<b>148,22</b>	<b>6,27</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>57,19</b>	<b>39,36</b>	<b>188,58</b>	<b>1252,62</b>	<b>76,60</b>	<b>513,16</b>	<b>240,44</b>	<b>8,93</b>

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
ТТК/673	Тефтели рыбные с соусом	90	9,05	14,38	8,55	140,94	1,21	1,55	2,04	0,08
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	145,99	25,95	45,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,77</b>	<b>18,05</b>	<b>68,66</b>	<b>448,50</b>	<b>180,16</b>	<b>84,53</b>	<b>69,68</b>	<b>3,85</b>
<b>Обед</b>										
8.9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,64</b>	<b>31,93</b>	<b>136,63</b>	<b>867,77</b>	<b>59,71</b>	<b>268,74</b>	<b>114,34</b>	<b>10,22</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>44,41</b>	<b>49,98</b>	<b>205,29</b>	<b>1316,27</b>	<b>239,87</b>	<b>353,27</b>	<b>184,02</b>	<b>14,07</b>
<b>День 4</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
428/2022	Запеканка из творога с яблоком	150	20,26	12,25	33,13	327,97	5,83	18,01	15,33	1,56
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,38</b>	<b>14,59</b>	<b>75,78</b>	<b>539,00</b>	<b>16,08</b>	<b>105,00</b>	<b>43,23</b>	<b>4,80</b>
<b>Обед</b>										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
605/2022	Ёжики куриные с соусом	90	4,42	10,54	8,53	149,05	2,14	21,26	13,46	3,41
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>18,68</b>	<b>25,72</b>	<b>89,96</b>	<b>686,53</b>	<b>23,33</b>	<b>95,35</b>	<b>178,63</b>	<b>10,64</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>43,06</b>	<b>40,31</b>	<b>165,73</b>	<b>1225,53</b>	<b>39,41</b>	<b>200,35</b>	<b>221,86</b>	<b>15,44</b>

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
21/2022	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,74</b>	<b>23,16</b>	<b>61,30</b>	<b>521,83</b>	<b>5,44</b>	<b>362,05</b>	<b>100,21</b>	<b>3,13</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,38</b>	<b>11,38</b>	<b>92,01</b>	<b>579,10</b>	<b>49,16</b>	<b>120,29</b>	<b>157,01</b>	<b>5,51</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>43,12</b>	<b>34,54</b>	<b>153,30</b>	<b>1100,93</b>	<b>54,60</b>	<b>482,34</b>	<b>257,22</b>	<b>8,64</b>
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 6</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
210/2016	Омлет натуральный	150	13,92	16,23	2,62	220,75	0,59	117,97	19,90	2,86
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
12.10/2014	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>20,16</b>	<b>26,44</b>	<b>59,20</b>	<b>567,28</b>	<b>10,64</b>	<b>161,66</b>	<b>66,15</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры)*	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Шницель мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>28,10</b>	<b>27,79</b>	<b>99,68</b>	<b>736,62</b>	<b>56,83</b>	<b>387,64</b>	<b>131,11</b>	<b>6,25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>48,26</b>	<b>54,23</b>	<b>158,87</b>	<b>1303,90</b>	<b>67,47</b>	<b>549,30</b>	<b>197,26</b>	<b>14,10</b>

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
ТГК	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	259,96	3,36	139,03	53,86	1,25
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
5.14/2014	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	95,89	2,20	152,50	18,75	0,13
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>17,68</b>	<b>15,38</b>	<b>86,20</b>	<b>518,98</b>	<b>5,66</b>	<b>304,82</b>	<b>88,71</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
471/2022	Фишболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02
303/2017	Каша пшеничная	150	4,00	4,24	24,55	154,40	0,00	4,13	18,00	0,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>30,84</b>	<b>18,18</b>	<b>86,23</b>	<b>535,96</b>	<b>21,02</b>	<b>367,81</b>	<b>112,70</b>	<b>5,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1420</b>	<b>48,52</b>	<b>33,56</b>	<b>172,42</b>	<b>1054,94</b>	<b>26,68</b>	<b>672,63</b>	<b>201,41</b>	<b>7,78</b>
<b>День 8</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
9.118	Овощные консервы (Лечо)*	60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	28,89	10,49	0,42
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>27,47</b>	<b>19,63</b>	<b>87,64</b>	<b>556,51</b>	<b>26,34</b>	<b>187,95</b>	<b>135,31</b>	<b>4,64</b>
<b>Обед</b>										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
524/2022	Голубцы ленивые	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>28,33</b>	<b>29,74</b>	<b>81,89</b>	<b>717,49</b>	<b>100,12</b>	<b>244,31</b>	<b>132,09</b>	<b>7,90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>55,80</b>	<b>49,37</b>	<b>169,53</b>	<b>1274,00</b>	<b>126,46</b>	<b>432,26</b>	<b>267,40</b>	<b>12,54</b>

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>20,94</b>	<b>87,88</b>	<b>597,80</b>	<b>25,07</b>	<b>280,80</b>	<b>59,68</b>	<b>7,73</b>
<b>Обед</b>										
54-8з	Салат из капусты	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
292/2022	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	6,77	18,81	20,84	315,00	5,18	50,02	109,09	3,93
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>14,31</b>	<b>29,06</b>	<b>75,19</b>	<b>657,17</b>	<b>81,70</b>	<b>120,54</b>	<b>171,14</b>	<b>7,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1270</b>	<b>32,19</b>	<b>50,00</b>	<b>163,07</b>	<b>1254,97</b>	<b>106,77</b>	<b>401,34</b>	<b>230,82</b>	<b>14,76</b>
<b>День 10</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,20</b>	<b>19,94</b>	<b>59,26</b>	<b>475,33</b>	<b>11,47</b>	<b>148,13</b>	<b>56,80</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>										
62/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>25,73</b>	<b>25,73</b>	<b>96,51</b>	<b>714,33</b>	<b>64,75</b>	<b>226,15</b>	<b>138,06</b>	<b>5,57</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>37,93</b>	<b>45,67</b>	<b>155,76</b>	<b>1189,66</b>	<b>76,22</b>	<b>374,28</b>	<b>194,86</b>	<b>9,58</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12875</b>	<b>443,79</b>	<b>430,20</b>	<b>1711,15</b>	<b>12109,20</b>	<b>923,36</b>	<b>4410,47</b>	<b>2176,14</b>	<b>117,32</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1288</b>	<b>44,38</b>	<b>43,02</b>	<b>171,12</b>	<b>1210,92</b>	<b>92,34</b>	<b>441,05</b>	<b>217,61</b>	<b>11,73</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей ;