

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столичная Кулинарная  
Компания"

И.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Симферопольская,  
начальная школа

А.М. Матемкина

2024 г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 2024год

7 Плет 2 смена (льготная категория)										
Неделя 1										
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец )*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	0,00
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	4,80
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>16,57</b>	<b>13,74</b>	<b>78,10</b>	<b>511,02</b>	<b>97,05</b>	<b>174,01</b>	<b>110,62</b>	<b>73,40</b>
<b>Полдник</b>										
1027/2022	БУЛОЧКА	80	10,86	11,51	15,91	200,00	20,08	1,68	2,80	0,08
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11,212</b>	<b>11,862</b>	<b>34,514</b>	<b>281,26</b>	<b>30,62</b>	<b>24,89</b>	<b>17,36</b>	<b>147,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1100,00</b>	<b>27,78</b>	<b>25,60</b>	<b>112,62</b>	<b>792,28</b>	<b>127,67</b>	<b>198,90</b>	<b>127,98</b>	<b>220,92</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)/ овощи натур.(помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>29,9</b>	<b>30,8</b>	<b>145,8</b>	<b>983,2</b>	<b>67,5</b>	<b>167,3</b>	<b>166,5</b>	<b>12,1</b>
<b>Полдник</b>										
54-20/7-11Л	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	66,66	12,66	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	5,37	3,56	70,40
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330</b>	<b>8,17</b>	<b>14,55</b>	<b>23,27</b>	<b>256,69</b>	<b>7,02</b>	<b>79,03</b>	<b>22,87</b>	<b>79,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>38,07492</b>	<b>45,39452</b>	<b>169,0447</b>	<b>1239,91054</b>	<b>74,48574</b>	<b>246,3007</b>	<b>189,3634</b>	<b>91,92362</b>

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<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
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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
373/2017	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>52,43</b>	<b>49,04</b>	<b>137,01</b>	<b>1163,18</b>	<b>60,90</b>	<b>457,99</b>	<b>229,00</b>	<b>15,91</b>
<b>Полдник</b>										
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	29,57	25,27	11,00
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	20,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11,55</b>	<b>9,83</b>	<b>42,62</b>	<b>308,31</b>	<b>1,77</b>	<b>267,11</b>	<b>68,89</b>	<b>31,38</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270,00</b>	<b>63,98</b>	<b>58,87</b>	<b>179,63</b>	<b>1471,49</b>	<b>62,67</b>	<b>725,09</b>	<b>297,89</b>	<b>47,29</b>
<b>День 4</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
47/70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
370/2016	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,63	1,79
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	10,50	14,00	1,16
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>28,10</b>	<b>27,43</b>	<b>131,64</b>	<b>889,91</b>	<b>32,00</b>	<b>240,00</b>	<b>100,54</b>	<b>6,11</b>
<b>Полдник</b>										
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	148,80	25,95	30,79
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	8,22	7,09	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330</b>	<b>16,61</b>	<b>11,73</b>	<b>34,10</b>	<b>311,38</b>	<b>1,07</b>	<b>160,78</b>	<b>36,12</b>	<b>105,49</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1075,00</b>	<b>44,70</b>	<b>39,16</b>	<b>165,74</b>	<b>1201,29</b>	<b>33,07</b>	<b>400,78</b>	<b>136,66</b>	<b>111,60</b>

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
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
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>22,80</b>	<b>11,60</b>	<b>87,67</b>	<b>570,50</b>	<b>265,18</b>	<b>233,26</b>	<b>154,31</b>	<b>19,90</b>
<b>Полдник</b>										
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	18,20
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>375</b>	<b>1,972</b>	<b>4,252</b>	<b>44,404</b>	<b>227,26</b>	<b>11,1</b>	<b>84,71</b>	<b>28,352</b>	<b>165,64</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1245</b>	<b>24,7683</b>	<b>15,8482</b>	<b>132,0702</b>	<b>797,764</b>	<b>276,2775</b>	<b>317,965</b>	<b>182,6615</b>	<b>185,5382</b>
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 6</b>										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
339/366	ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
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	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,16</b>	<b>24,64</b>	<b>97,12</b>	<b>739,62</b>	<b>38,95</b>	<b>102,74</b>	<b>66,28</b>	<b>6,35</b>
<b>Полдник</b>										
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>3,592</b>	<b>8,152</b>	<b>70,20</b>	<b>373,26</b>	<b>11,66</b>	<b>146,21</b>	<b>42,14</b>	<b>153,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>34,752</b>	<b>32,792</b>	<b>167,324</b>	<b>1112,88</b>	<b>50,61</b>	<b>248,95</b>	<b>108,42</b>	<b>160,31</b>

День 7										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	72,09	13,21	0,77
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
118/363/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕН, ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
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>870</b>	<b>31,85</b>	<b>23,89</b>	<b>109,31</b>	<b>794,92</b>	<b>226,35</b>	<b>203,62</b>	<b>234,30</b>	<b>12,32</b>
<b>Полдник</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,98	3,40	2,80	0,10
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 40/40	80	10,60	8,98	2,81	148,00	3,20	22,40	12,00	0,08
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,17	2,89	14,7	93,77	25,95	46,43	33,01	1,23
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	126,60	15,40	110,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>420</b>	<b>15,95</b>	<b>13,4</b>	<b>43,63</b>	<b>372,17</b>	<b>31,46</b>	<b>203,43</b>	<b>69,81</b>	<b>111,79</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>47,798</b>	<b>37,288</b>	<b>152,942</b>	<b>1167,09</b>	<b>257,806</b>	<b>407,0496</b>	<b>304,1064</b>	<b>124,11438</b>
<b>День 8</b>										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94
373/2017	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>44,17</b>	<b>35,93</b>	<b>119,08</b>	<b>983,87</b>	<b>62,10</b>	<b>459,38</b>	<b>169,84</b>	<b>20,32</b>
<b>Полдник</b>										
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	2,75	12,00	16,24
471/2022	ФИШБОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	31,35	32,61	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	4,95	8,55	3,60
	<b>Итого полдник:</b>	<b>375</b>	<b>12,1</b>	<b>4,93</b>	<b>41,2</b>	<b>257,78</b>	<b>0,609</b>	<b>42,8143</b>	<b>56,2422</b>	<b>429,2999</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1225</b>	<b>56,26692</b>	<b>40,85852</b>	<b>160,2807</b>	<b>1241,65054</b>	<b>62,71224</b>	<b>502,195</b>	<b>226,0856</b>	<b>449,62472</b>

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп)/ овощи натур.(помидор)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
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>785</b>	<b>25,788</b>	<b>36,52</b>	<b>102,084</b>	<b>878,08</b>	<b>48,898</b>	<b>134,822</b>	<b>110,708</b>	<b>8,1556</b>
<b>Полдник</b>										
421/2017	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	80	10,86	11,51	15,91	200,00	20,08	1,68	2,80	0,08
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11,21</b>	<b>11,862</b>	<b>34,514</b>	<b>281,26</b>	<b>30,62</b>	<b>24,89</b>	<b>17,36</b>	<b>147,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1165</b>	<b>37</b>	<b>48,382</b>	<b>136,598</b>	<b>1159,34</b>	<b>79,518</b>	<b>159,712</b>	<b>128,068</b>	<b>155,6756</b>
<b>День 10</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец )*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
234/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
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	10,50	14,00	1,16
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>20,172</b>	<b>22,63</b>	<b>113,324</b>	<b>745,96</b>	<b>36,564</b>	<b>152,048</b>	<b>122,552</b>	<b>7,8365</b>
<b>Полдник</b>										
70/71//2010	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (помидор)*	25	0,28	0,05	0,95	5,50	4,37	3,50	5,00	0,22
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	31,53	33,16	101,04
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	126,60	15,40	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
	<b>Итого полдник:</b>	<b>395</b>	<b>14,08</b>	<b>11,6</b>	<b>41,88</b>	<b>319,5</b>	<b>15,4</b>	<b>166,23</b>	<b>60,16</b>	<b>211,6384</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1275</b>	<b>34,247</b>	<b>34,23</b>	<b>155,204</b>	<b>1065,46</b>	<b>51,964</b>	<b>318,278</b>	<b>182,712</b>	<b>219,4749</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12085</b>	<b>409,37</b>	<b>378,42</b>	<b>1531,45</b>	<b>11249,16</b>	<b>1076,78</b>	<b>3525,23</b>	<b>1883,94</b>	<b>1766,47</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1209</b>	<b>40,94</b>	<b>37,84</b>	<b>153,15</b>	<b>1124,92</b>	<b>107,68</b>	<b>352,52</b>	<b>188,39</b>	<b>176,65</b>