

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

Л.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное образование, получающих среднее общее образование, для школ городского округа Судак 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 ПШТУ), 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 и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфатдинов, Э.Н.Пресображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- * СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- * Картогекса блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфатдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картогекса 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. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

городской округ Судак 2024г.

7-11лет Исмена (льготная категория)

Неделя 1

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
Завтрак									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пм)*	60	0,96	3,78	4,44	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ *(яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	570	14,652	10,9205	93,163	24,7435	175,485	64,67	8,654
Обед									
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супер консерв.)*	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	9,20	49,25	30,61	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	73,35	86,57	35,40	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	4,80
	Итого обед:	720	16,57	13,74	78,10	97,05	174,01	110,62	61,94
	Всего:	1290,00	31,22	24,66	171,27	121,79	349,50	175,29	70,57

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
Завтрак									
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пм) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛЛОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	505	11,07	11,54	83,00	215,10	153,84	16,45	2,23
Обед									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пм)*	60	0,96	3,78	4,44	10,20	10,20	3,12	0,06
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	13,59	35,24	24,39	1,21
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕН, КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	23,67	31,50	17,67	42,00	1,60
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки)**	100	0,35	0,35	8,62	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	880	29,9	30,8	145,8	67,5	167,3	166,5	12,1
	Всего:	1385	41,0	42,4	228,8	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
Завтрак									
20/2022	СЕЛЬДЬ (малосольная)	30	5,31	5,85	74,40	0,21	18,00	9,00	0,30
2999/363/2016	"ЕЖИК" из мяса птицы с соусом томатным 60/30	90	10,4	14,25	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:			23,1605	25,0822	583,856	28,4325	135,35	94,0615	5,4897
Обед									
8,9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	136,49	9,36	31,84	18,38	0,82
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	13,26	11,23	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) **	100	0,35	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:			34,78	31,92	909,44	33,99	370,18	212,67	9,61
Всего:			57,94	57,00	1493,30	62,43	505,53	306,73	15,10

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
Завтрак									
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(сезжок)**	180	5,04	4,68	95,4	1,13	194,40	22,68	0,16
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:			24,852	23,901	591,781	12,2965	444,642	91,08	5,1052
Обед									
4770/7/1/2017	ОВОЩИ НАТУР. / (Салат из квашеной свежей)*	60	0,95	3,05	52,57	15,18	25,27	8,61	0,34
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
291/2017	ПЛОВ из птицы	200	16,94	10,46	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (м) 1 шт	15	1,13	1,47	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
Итого обед:			26,14	19,29	755,24	37,62	121,37	116,80	6,07
Всего:			50,99	43,19	1347,02	49,91	566,01	207,88	11,17

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25
864/2022	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	678,7	14,92	478,134	114,516	5,8222
Обед									
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отурец консерв) *	60	0,66	0,12	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛОВНИКА	200	0,68	0,28	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	100	0,35	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:		870	22,80	11,60	570,50	265,18	233,26	154,31	8,44
Всего:		1375	40,863	33,5262	1249,204	280,0975	711,389	268,8255	14,2604

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г					
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	12,00	2,22	5,70	5,41	0,38
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	13,48	180,85	0,49	95,20	15,97	2,31
846/2022	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:		530	18,98	21,58	595,25	3,90	234,57	61,94	10,38
Обед									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)	60	0,96	3,78	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
339/366	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,56	4,17	154,05	0,00	4,13	18,00	0,37
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	52,20	0,00	10,50	14,00	1,16
Итого обед:		780	28,27	23,03	697,96	38,95	94,73	76,14	5,89
Всего:		1310	47,2492	44,614	1293,21	42,85	329,3	138,08	16,27

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25
ПП	КОФЕЛИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (соломка)	40	3,60	4,40	30,00	176,00	0,00	9,60	15,20	0,92
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт)***	125	3,50	3,25	5,00	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:			18,402	20,812	99,134	666,18	23,1	347,609	111,264	5,6212
Обед										
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
318/363/2016	КОФЕТА РУБЛЕН, ИЗ ПИЩИ С СОУСОМ 70/30	100	13,28	5,54	13,22	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПШОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	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
Итого обед:			31,85	23,89	109,31	794,92	226,35	203,62	234,30	12,32
Всего:			50,25	44,7	208,446	1461,1	249,446	551,2286	345,5604	17,94558

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97	6,02
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
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (см)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого завтрак:			23,62	11,46	78,99	560,93	51,78	99,74	44,17	11,038
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец консерв.)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	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
492/2022	АЗУ из говядины с картофелем	200	18,02	19,28	27,49	356,24	29,28	33,39	56,04	2,94
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
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
Итого обед:			31,52	29,23	103,87	810,07	65,24	356,18	159,11	9,38
Всего:			55,14	40,69	182,86	1371,00	117,02	455,92	203,28	20,42

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,28	1,84	159,90	50,65
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,13	176,00	7,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
423/2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	580	12,832	18,922	74,534	525,18	13,55	223,085	195,19	54,824
Обед										
7.46/17/0/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп) *	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 (тп) 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
	Итого обед:	785	25,788	36,52	102,084	878,08	48,898	134,822	110,708	8,1556
	ВСЕГО:	1365	38,62	55,442	176,618	1403,26	62,448	357,907	305,898	62,9796

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Завтрак										
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	7,07	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
332/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
	Итого завтрак:	570	26,37	17,35	92,07	648,15	15,09	193,96	99,79	4,34
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец консерв.)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
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	ВИТОЧКИ РЫБЬЕ 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	95,90	3,00	5,40	2,70	0,72
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	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
	Итого обед:	880	20,352	22,69	114,584	751,36	44,064	146,648	126,152	8,0165
	Всего:	1450	46,722	40,04	206,654	1399,51	59,149	340,608	225,942	12,3595
	ВСЕГО за 10 дней:	13545	460,00	426,24	1894,29	13604,36	1327,71	4488,51	2360,43	255,44
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1355	46,00	42,62	189,43	1360,44	132,77	448,85	236,04	25,54

* Овощи натуральные - допускается использование мякоти овощей; ** Фрукт свежий - допускается использование мякоти фруктов; *** Кислое молоко продукт - допускается использование любого кисломолочного продукта.