



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



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 основное общее и 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. (ГОО ВПО ППГУ), 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 исполнителя 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: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Пресображенская 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 Шарфетдинов 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
- * 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 «АПСЮЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онниченко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черныгов и др.- М.:2022. — 698 с.

городской округ Судак 2024г.

Основное меню для детей 5-11 классов льготной категории (Имена)

День 1 **НЕДЕЛЯ: 1**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	углеводы, г					
Завтрак									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)*	60	0,96	3,78	4,44	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	0,09	144,24	15,50	1,24
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пш)	200	1,0	0,2	20,2	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,4	0,352	8,624	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	640	19,42288	12,718	118,6028	24,76408	215,885	83,098	9,8684

Обед

70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сурец, консерв.)*	100	0,80	0,20	3,80	17,50	14,00	20,00	0,90
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	11,56	49,87	38,74	2,51
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	91,69	108,21	44,26	1,83
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	4,00	14,00	8,00	2,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	830	17,83	16,87	77,19	124,75	197,28	128,99	9,32
	Всего:	1470,00	37,26	29,59	195,79	149,51	413,17	212,09	19,19

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	углеводы, 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
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пш) 1 шт	20	1,50	1,96	14,88	0,00	5,80	4,00	0,42
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШПИТНИКА	200	0,68	0,28	12,65	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	560	14,84	12,59	105,00	215,10	170,79	43,55	4,32

Обед

7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пш)*	100	1,90	8,90	7,70	7,50	40,00	15,00	0,70
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	16,99	44,06	30,49	1,52
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	180	3,78	6,15	23,10	37,80	21,56	50,40	1,92
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	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)**	100	0,35	0,35	8,62	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	990	31,3	37,8	145,6	74,5	206,5	187,2	12,9
	Всего:	1550	46,1	50,4	250,7	289,6	377,3	230,7	17,3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
День 3										
Завтрак										
20/2022	СЕЛЬДЬ (малосольная)	40	7,08	7,80	0,00	99,20	0,28	24,00	12,00	0,40
299/263/2016	"ЕЖИКИ" из мяса птицы С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
	Итого завтрак:	550	25,69	27,11	70,75	632,16	28,50	143,65	100,36	5,78
Обед										
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	36,34	25,08	1,48
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	40,05	22,98	1,03
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
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	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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	970	36,23	36,96	120,95	982,08	42,16	390,10	240,67	10,70
	Всего:	1520,00	61,92	64,07	191,70	1614,24	70,66	533,75	341,03	16,48
День 4										
Завтрак										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59
438/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(снежок)***	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,13	194,40	22,68	0,16
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	550	26,832	24,081	90,0272	688,981	12,2965	454,542	108,18	6,4552
Обед										
477/07/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты квашеной)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,10	14,35	0,56
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
29/2017	ПЛОВ из птицы	250	21,17	13,08	32,16	381,66	7,52	57,92	67,55	2,46
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
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 (пирог) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
	Итого обед:	855	29,32	24,16	108,17	822,70	52,60	146,51	132,24	6,33
	Всего:	1405,00	56,15	48,24	198,19	1511,68	64,90	601,05	240,42	12,79

№, 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					
День 5										
Завтрак										
193/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	170,85	67,36	1,54
846/2016	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
	Итого завтрак:	555	18,91	20,34	103,09	675,18	4,785	489,62	127,987	6,11
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец консерв.)*	100	0,80	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,90
101/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,75	19,98	62,80	24,65	1,11
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛОВИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	50,81	50,10	0,95
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	55,72	39,62	1,48
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	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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)**	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого обед:	970	22,43	13,37	85,94	581,22	281,37	226,07	167,25	8,89
	Всего:	1525	41,3418	33,708	189,0348	1256,398	286,15	715,685	295,235	14,9985
Неделя 2										
День 6										
Завтрак										
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,22	5,70	5,41	0,38
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	13,48	2,34	180,85	0,49	95,20	15,97	2,31
846/2022	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
	Итого завтрак:	550	20,4992	21,744	90,47	642,25	3,9	239,17	68,54	10,76
Обед										
7.46/2010	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (пш)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
1577/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,35	53,74	29,55	41,19	21,04	0,73
339/366	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	17,20	10,86	5,66	187,63	1,11	3,87	3,05	0,15
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40
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	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
	Итого обед:	870	27,61	26,39	87,07	702,37	42,16	114,79	84,42	6,06
	Всего:	1420	48,1092	48,13	177,542	1344,618	46,06	353,958	152,96	16,818

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г		жир, г					
			белки, г	углеводы, г						
День 7										
Завтрак										
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	250	9,88	44,78	15,61	360,71	14,70	199,20	67,35	1,56
ПП	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (соломка)	40	3,60	30,00	4,40	176,00	0,00	9,60	15,20	0,92
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	19,68	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт)***	125	3,50	5,00	3,25	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,352	8,624	0,352	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	555	20,372	108,084	23,932	738,32	26,04	387,445	124,73	5,929
Обед										
12/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	7,36	13,01	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	19,36	5,55	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51
318363/2016	КОГЛЕТА РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30	100	13,28	13,22	5,54	154,64	1,60	22,40	50,88	1,35
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	180	7,60	34,33	5,90	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	12,65	0,28	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	8,62	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	9,84	0,16	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	6,68	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	970	34,20	112,07	31,03	879,84	232,09	250,17	261,37	13,61
	Всего:	1525	54,56983	220,15579	54,96019	1618,1552	258,1295	637,61	386,0958	19,54226
День 8										
Завтрак										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	3,36	0,12	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
291/2017	ПЮФ из пшны	250	21,17	32,16	13,075	381,66	7,52	57,92	67,55	2,46
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	19,68	0,32	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	10,02	0,36	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (пш)	200	1,00	20,20	0,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	550	27,85	85,42	14,075	637,26	12,96	103,62	109,75	7,478
Обед										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец консерв) *	100	0,80	3,80	0,20	22,00	17,50	14,00	20,00	0,90
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	16,30	4,75	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
492/2022	АЗУ ИЗ Г ОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	34,37	24,11	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	8,62	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	22,00	5,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	9,84	0,16	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	6,68	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	940	34,45	101,62	34,81	864,10	82,96	370,45	178,02	10,14
	Всего:	1490	62,30	187,04	48,88	1501,36	95,92	474,07	287,77	17,62

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жир, г					
День 9									
Завтрак									
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7,00	8,05	246,06	1,28	1,84	159,90	50,65
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	36,4	0,13	176,00	7,00	0,20
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	94	0,00	9,20	13,20	0,76
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)	100	0,35	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	580	12,832	18,922	525,18	13,55	223,085	195,19	54,824
Обед									
7.46/71/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)*	100	1,90	8,90	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99
299/2016	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62
143/2017	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,18	19,77	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (тп) 1 шт	15	1,13	1,47	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	885	26,24	45,2725	958,685	53,31	176,33	126,245	8,7945
	ВСЕГО:	1465	39,072	64,1945	1483,865	66,86	399,415	321,435	63,6185
День 10									
Завтрак									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	белки, г	жир, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
Итого завтрак:									
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (тп)*	30	0,21	0,03	55,59	2,52	16,25	0,63	0,22
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕД" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	6,94	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,28	0,24	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого завтрак:	570	26,67	19,35	688,4	7,405	202,44	98,93	4,643
Обед									
707/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супер консерв)*	100	0,80	0,20	22,00	17,50	14,00	20,00	0,90
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80
234/66/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	201,55	1,17	56,75	32,50	1,17
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,74	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40
451/2016	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,12	0,12	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **	100	0,35	0,35	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	970	18,862	24,258	732,478	55,79	152,123	125,99	7,832
	Всего:	1540	45,532	43,608	1420,878	63,195	354,563	224,92	12,475
	ВСЕГО за 10 дней:	14910	492,39	485,78	14720,98	1390,93	4860,54	2692,67	210,78
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1491	49,24	48,58	1472,10	139,09	486,05	269,27	21,08

* Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; ** Фрукт свежий - допускается выдача любых фруктов;