

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "Столичная Кулинарная  
Компания"

Д.С. Сафарян/



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, обучающихся основного общего и среднего общего образования, 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" 2011 г. (2011 г.) рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ 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 НИИ здоровья детей РАМН  
Директор В.Р.Кучма, 2006 г

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных diet 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.Каранов, А.С. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коны И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных diet 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

\* 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 НИЗД 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. Оннищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

городской округ Судак 2024г.

## 7-11лет (взрослая категория)

## День 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7/46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мл)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
22/6/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СУРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
48/4/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1,0	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (объем)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		570	14,652	10,9205	93,163	588,25	24,7435	175,485	64,67	8,634

## Обед

70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец) *	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	12,00
13/2/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	23,68
32/7/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЯЧИМ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,57	35,40	32,16
48/4/2016	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
Итого обед:		720	16,57	13,74	78,10	511,02	97,05	174,01	110,62	73,40
Всего:		1290,00	31,22	24,66	171,27	1049,27	121,79	349,50	175,29	82,03

## День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
2/68/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мл) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
Итого завтрак:		505	11,07	11,54	83,00	584,27	215,10	153,84	16,45	2,23

## Обед

7.46/70/71/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мл) / овощи нагр. (консерв) *	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
13/1/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ†	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,39	35,24	24,39	1,21
338/2016	ПШЕНИЦЬ РУШЕН, КУРНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОВЯРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,15	5,13	25,67	161,73	31,50	17,67	42,00	1,60
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕГИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,64	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 (объем) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого обед:		880	29,9	30,8	145,8	983,2	67,5	167,3	166,5	12,1
Всего:		1385	41,0	42,4	228,8	1537,5	282,6	321,1	182,9	14,4

День 3												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	Итого завтрак:	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						185,00	53,51
Завтрак												
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супру)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
299/363/2016	ЕЖИКИ* из мяса птицы СТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18		
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	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		
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:		560	18,5105	19,3522	68,1114	522,656	38,7225	125,75	97,0615	5,7297		
Обед												
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		
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блока) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого обед:		870	39,78	42,34	121,80	989,38	64,04	354,78	218,27	16,42		
Всего:		1430,00	58,29	61,69	189,91	1512,04	102,77	480,53	315,33	22,15		
День 4												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	Итого завтрак:	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						1285,00	53,51
Завтрак												
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,50	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,05		
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(гемок)**	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блока)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		540	25,412	24,421	68,2072	602,381	12,4365	466,242	93,6	5,1252		
Обед												
47/70/71/2017	ОВОЩИ натуральн / (Салат из квашеной свежей)*	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	15,14	11,76	0,56		
122/2016	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
370/2016	ПЛОД из птицы	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,40	175,10	34,65	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		
1,2,20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (м) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
Итого обед:		745	28,10	27,43	131,64	889,91	32,00	240,00	100,54	6,11		
Всего:		1285,00	53,51	51,85	199,85	1492,29	44,42	706,24	194,14	11,23		

День 5												
Завтрак	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг	
				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	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	
<b>Обед</b>		<b>Нового обеда:</b>	<b>505</b>	<b>18,09</b>	<b>21,93</b>	<b>101,16</b>	<b>678,7</b>	<b>14,92</b>	<b>478,134</b>	<b>114,516</b>	<b>5,8222</b>	
	70/7/1/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (горячу)*	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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,25	
	1.1.1/2/2010	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 (брокколи) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
		<b>Нового обеда:</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>Всего:</b>			<b>1375</b>	<b>40,8863</b>	<b>33,5262</b>	<b>188,8262</b>	<b>1240,204</b>	<b>280,0975</b>	<b>711,389</b>	<b>266,8255</b>	<b>25,7204</b>	

День 2

День 6												
Завтрак	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг	
				белки, г	жиры, г	углеводы, г						
	22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39	
	232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30	
	ПП	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
	420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60	
		<b>Нового завтрака:</b>	<b>530</b>	<b>18,9792</b>	<b>21,094</b>	<b>80,6792</b>	<b>591,004</b>	<b>3,998</b>	<b>234,05</b>	<b>62,178</b>	<b>10,3765</b>	
<b>Обед</b>		<b>Икра кабаржовая (ин)</b>	<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>3,78</b>	<b>4,44</b>	<b>54,48</b>	<b>10,20</b>	<b>10,20</b>	<b>3,12</b>	<b>0,06</b>	
	157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	65,60	23,64	42,83	16,77	0,59	
	339/266	РЫБА 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>Нового обеда:</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>6,55</b>	
<b>Всего:</b>			<b>1310</b>	<b>50,1392</b>	<b>45,734</b>	<b>177,7992</b>	<b>1330,624</b>	<b>42,948</b>	<b>336,79</b>	<b>128,458</b>	<b>16,7265</b>	

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	12,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
421(1 нар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ *(блоков)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>23,7065</b>	<b>17,7202</b>	<b>78,0754</b>	<b>587,946</b>	<b>51,5125</b>	<b>277,975</b>	<b>110,4715</b>	<b>7,1837</b>
<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
318/263/2016	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	3,60	0,61
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоков) **	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	6,88	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>208,62</b>	<b>234,30</b>	<b>12,32</b>
<b>Всего:</b>		<b>1550</b>	<b>55,5545</b>	<b>41,6082</b>	<b>187,8874</b>	<b>1382,866</b>	<b>277,8585</b>	<b>481,5946</b>	<b>344,7679</b>	<b>19,50808</b>

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Завтрак</b>										
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,56	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
471 /333/2022	ФИШЕОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
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
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (м)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>13,26</b>	<b>80,15</b>	<b>557,28</b>	<b>8,74</b>	<b>110,695</b>	<b>110,45</b>	<b>6,6549</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырые) *	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	24,59	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 (блоков) **	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
<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>31,52</b>	<b>29,23</b>	<b>103,87</b>	<b>810,07</b>	<b>65,24</b>	<b>356,18</b>	<b>159,11</b>	<b>20,84</b>
<b>Всего:</b>		<b>1410</b>	<b>49,82</b>	<b>42,49</b>	<b>184,02</b>	<b>1367,35</b>	<b>73,98</b>	<b>466,87</b>	<b>269,56</b>	<b>27,49</b>

№ п/п		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Ф, мг
группы	белки, г			жиры, г	углеводы, г						
<b>День 9</b>											
<b>Завтрак</b>											
198/2016		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65	1,28
13/2016		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02
16/2016		Чай ТЕРЫЛЫХ (ПОЛТТЕРЫЛЫ) СОПТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	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
423/2016		Чай С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63
458/2016		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(бонор)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13
403/2016		ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (бонор)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>16,332</b>	<b>22,172</b>	<b>79,534</b>	<b>591,43</b>	<b>14,92</b>	<b>443,145</b>	<b>99,94</b>	<b>5,479</b>
<b>Обед</b>											
7.46/71/20/2010		Икра КАБАЧКОВАЯ (мн) / соус из укропа (компонд)*	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
122/2016		РАССОЛЫНК ДЕНИНГ-РАДСКИЙ	200	1,98	3,31	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		КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 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>ВСЕГО:</b>	<b>1490</b>	<b>42,12</b>	<b>58,692</b>	<b>181,618</b>	<b>1469,51</b>	<b>63,818</b>	<b>577,967</b>	<b>210,648</b>	<b>13,6346</b>
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак</b>											
	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Ф, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
	7.46/2010	Икра КАБАЧКОВАЯ (мн)	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	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96
	354/2016	ПРОРЕ КАРТОВЕДНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
	352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОЛОК 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
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>24,1745</b>	<b>20,4982</b>	<b>83,6714</b>	<b>593,126</b>	<b>41,0375</b>	<b>258,25</b>	<b>124,6615</b>	<b>4,7427</b>
	70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (оружд)*	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	13,38	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 ЯГОЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	5,40	2,70	0,72
	403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бонор) **	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	6,90	11,40	0,90
		<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>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>1450</b>	<b>44,3465</b>	<b>43,1282</b>	<b>196,9954</b>	<b>1339,086</b>	<b>77,6015</b>	<b>410,298</b>	<b>247,2135</b>	<b>12,5792</b>
		<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>13975</b>	<b>466,86</b>	<b>445,76</b>	<b>1906,46</b>	<b>13729,73</b>	<b>136,79</b>	<b>4842,30</b>	<b>2337,18</b>	<b>245,44</b>
			<b>1398</b>	<b>46,69</b>	<b>44,58</b>	<b>190,65</b>	<b>1372,97</b>	<b>13,679</b>	<b>484,23</b>	<b>233,72</b>	<b>24,54</b>

\* Основы питания - это вещества, необходимые для жизни. \*\* Фрукты свежие - это вещества, необходимые для жизни. \*\*\* Кисломолочный продукт - это вещества, необходимые для жизни.