

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "Столичная Кулинарная  
Компания"

И.С. Сафарян



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории Имена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ городского округа г. 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. Кучма, 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 НИИ 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. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 49с.

\* СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картофелька 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 Коль 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

\* Картофелька 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 НИИЗД Минздрава России, ФБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСРОЗ»—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.

городской округ Судак 2024г.

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

**НЕДЕЛЯ : 1**

**День 1**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, 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
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	144,24	15,50	1,24
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	70,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18,1</b>	<b>12,2</b>	<b>99,8</b>	<b>582,5</b>	<b>10,4</b>	<b>186,2</b>	<b>66,7</b>	<b>74,5</b>
<b>Обед</b>										
70/7/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
132/Тютя	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	108,21	44,26	1,83
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	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>17,83</b>	<b>16,77</b>	<b>75,09</b>	<b>533,51</b>	<b>112,25</b>	<b>206,28</b>	<b>122,99</b>	<b>9,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370,00</b>	<b>35,91</b>	<b>28,93</b>	<b>174,85</b>	<b>1116,01</b>	<b>122,61</b>	<b>392,49</b>	<b>189,69</b>	<b>83,52</b>

**День 2**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг*
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мл) 1 шт	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,76</b>	<b>5,34</b>	<b>104,87</b>	<b>601,97</b>	<b>215,10</b>	<b>168,39</b>	<b>43,50</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>										
7.46/70/7/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мл)/овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52
338/2016	ПШЕНИЦЬ РУБЛЕН. КУРИНЫЙ	100	17,40	16,80	16,30	286,00	0,90	59,78	22,20	3,62
345/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,78	6,15	23,10	194,07	37,80	21,56	50,40	1,92
349/2017	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>29,8</b>	<b>37,6</b>	<b>135,8</b>	<b>1036,3</b>	<b>74,5</b>	<b>201,9</b>	<b>180,6</b>	<b>12,6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1520</b>	<b>44,5</b>	<b>43,0</b>	<b>240,7</b>	<b>1638,2</b>	<b>289,6</b>	<b>370,3</b>	<b>224,1</b>	<b>16,9</b>

День 3												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
<b>Завтрак</b>												
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец)*	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	4,25	3,50	0,13		
299/563/2016	"ЕЖИКИ" из мяса птицы С ТОМАТЫМ 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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85		
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		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,93</b>	<b>19,46</b>	<b>78,61</b>	<b>570,96</b>	<b>29,44</b>	<b>127,35</b>	<b>96,81</b>	<b>5,79</b>		
<b>Обед</b>												
8-9/2011	КРА 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	18,26	21,65	9,77	264,94	34,05	12,60	20,60	6,91		
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 (блоком) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
<b>Итого обед:</b>		<b>970</b>	<b>41,23</b>	<b>47,38</b>	<b>127,20</b>	<b>1062,02</b>	<b>72,21</b>	<b>374,70</b>	<b>246,27</b>	<b>17,51</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1520,00</b>	<b>61,16</b>	<b>66,84</b>	<b>205,81</b>	<b>1632,98</b>	<b>101,65</b>	<b>502,05</b>	<b>343,08</b>	<b>23,30</b>		
<b>День 4</b>												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
<b>Завтрак</b>												
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	22,20	12,00	0,30		
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(сметан)***	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	13,20	22,80	1,80		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (блоком)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>15,102</b>	<b>12,162</b>	<b>87,6672</b>	<b>510,076</b>	<b>11,7555</b>	<b>272,142</b>	<b>93,975</b>	<b>6,1722</b>		
<b>Обед</b>												
47/0/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (салат из капусты свежей)*	100	1,58	5,08	8,23	87,61	25,30	42,11	14,35	0,56		
122/2016	РАССОЛЫНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99		
370//2016	ПЮФ из птицы	250	23,62	18,60	49,20	550,00	0,50	218,87	43,28	2,23		
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	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 (пуд) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>31,77</b>	<b>29,68</b>	<b>125,21</b>	<b>991,04</b>	<b>45,58</b>	<b>307,47</b>	<b>107,97</b>	<b>6,10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1385,00</b>	<b>46,87</b>	<b>41,84</b>	<b>212,87</b>	<b>1501,11</b>	<b>57,34</b>	<b>579,61</b>	<b>201,94</b>	<b>12,28</b>		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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
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>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,91</b>	<b>20,34</b>	<b>103,09</b>	<b>675,18</b>	<b>4,785</b>	<b>489,62</b>	<b>127,987</b>	<b>6,11</b>
<b>Обед</b>										
70/7/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супру) *	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
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 "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	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	3,115	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 (облоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>22,43</b>	<b>13,27</b>	<b>83,84</b>	<b>572,22</b>	<b>268,87</b>	<b>235,07</b>	<b>161,25</b>	<b>8,59</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>41,3418</b>	<b>33,608</b>	<b>186,9348</b>	<b>1247,398</b>	<b>273,65</b>	<b>724,685</b>	<b>289,235</b>	<b>14,6985</b>

Несезон 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
181/2017	МОЛОЧНАЯ МАЛЫНКА КАША (жидкая)	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>11,636</b>	<b>16,404</b>	<b>103,59</b>	<b>610,58</b>	<b>1,95</b>	<b>226,82</b>	<b>53,132</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>										
746/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ин)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	1,29	8,33	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
203/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>31,36</b>	<b>28,59</b>	<b>94,97</b>	<b>769,02</b>	<b>42,16</b>	<b>124,83</b>	<b>74,86</b>	<b>6,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1435</b>	<b>42,996</b>	<b>44,994</b>	<b>198,56</b>	<b>1379,6</b>	<b>44,11</b>	<b>351,65</b>	<b>127,992</b>	<b>11,81</b>

День 7		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ рецептура	белки, г			жиры, г	углеводы, г						
<b>Завтрак</b>											
70/71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18	
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	183,00	4,00	28,00	15,00	0,10	
354/2016	ПЮРЕ 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	17,10	1,35	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76	
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,9345</b>	<b>17,2782</b>	<b>67,6814</b>	<b>537,286</b>	<b>32,0425</b>	<b>257,03</b>	<b>91,1915</b>	<b>4,2597</b>	
<b>Обед</b>											
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26	
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	49,87	38,74	2,51	
318/263/2016	КОТЛЕТА РУБЛЕЦ, 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	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	15,06	120,13	4,04	
11.17/2010	НАДИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>970</b>	<b>34,20</b>	<b>31,03</b>	<b>112,07</b>	<b>879,84</b>	<b>232,09</b>	<b>250,17</b>	<b>261,37</b>	<b>13,61</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1520</b>	<b>57,13233</b>	<b>48,30639</b>	<b>179,75319</b>	<b>1417,1212</b>	<b>264,132</b>	<b>507,195</b>	<b>352,5573</b>	<b>17,87296</b>	
<b>День 8</b>											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
<b>Завтрак</b>											
471 /333/2022	ФИШЕОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	44,82	37,41	1,09	
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,75	4,756	28,642	168,198	0,00	4,53	19,53	0,40	
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	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>9,766</b>	<b>80,002</b>	<b>480,298</b>	<b>1,53</b>	<b>72,213</b>	<b>90,12</b>	<b>4,202</b>	
<b>Обед</b>											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	44,06	30,49	1,52	
492/2022	АЗУ ИЗ ГОВДИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	22,53	24,11	34,37	445,30	36,60	41,74	70,05	3,68	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	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	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	
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>34,45</b>	<b>34,71</b>	<b>99,52</b>	<b>855,10</b>	<b>70,46</b>	<b>379,45</b>	<b>172,02</b>	<b>9,84</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1490</b>	<b>52,39</b>	<b>44,48</b>	<b>179,52</b>	<b>1335,40</b>	<b>71,99</b>	<b>451,66</b>	<b>262,14</b>	<b>14,04</b>	

День 9		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ рецептура	белки, г			жиры, г	углеводы, г						
<b>Завтрак</b>											
19/8/2016	КАША ПШЕНИЦА МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	199,90	50,65	1,28	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	6,90	9,90	0,57	
45/8/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	180	5,04	4,68	7,20	95,40	1,25	216,00	25,20	0,18	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>14,752</b>	<b>20,572</b>	<b>66,714</b>	<b>519,42</b>	<b>13,56</b>	<b>404,645</b>	<b>97,28</b>	<b>4,614</b>	
<b>Обед</b>											
7.46/7/1/70/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)овощи натур. (помидор)*	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,50	40,00	15,00	0,70	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	25,54	26,64	0,99	
299/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,71	10,52	13,28	232,56	2,52	14,76	26,35	1,62	
143/2017	ОВОЩНОЕ РАУ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	66,48	29,26	1,08	
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 (мн) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32	
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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>885</b>	<b>26,24</b>	<b>45,2725</b>	<b>101,535</b>	<b>958,685</b>	<b>53,31</b>	<b>176,33</b>	<b>126,245</b>	<b>8,7945</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1425</b>	<b>40,992</b>	<b>65,8445</b>	<b>168,249</b>	<b>1478,105</b>	<b>66,87</b>	<b>580,975</b>	<b>223,525</b>	<b>13,4085</b>	
<b>День 10</b>											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг	
Завтрак			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)*	30	0,21	0,03	6,86	55,59	2,52	16,25	6,63	0,22	
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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,84</b>	<b>16,9482</b>	<b>94,514</b>	<b>635,136</b>	<b>33,3575</b>	<b>269,9</b>	<b>131,1715</b>	<b>5,5427</b>	
<b>Обед</b>											
70/71/2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец) *	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	40,80	21,98	0,80	
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	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	4,53	19,33	0,40	
451/2016	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,12	0,12	22,90	95,90	3,00	5,40	2,70	0,72	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56	
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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>18,862</b>	<b>24,158</b>	<b>105,746</b>	<b>723,478</b>	<b>43,29</b>	<b>161,123</b>	<b>119,99</b>	<b>7,532</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1530</b>	<b>43,7065</b>	<b>41,1062</b>	<b>200,0974</b>	<b>1358,614</b>	<b>76,6475</b>	<b>431,023</b>	<b>251,1615</b>	<b>13,0747</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>14720</b>	<b>467,03</b>	<b>458,94</b>	<b>1947,32</b>	<b>14104,56</b>	<b>1368,55</b>	<b>4891,61</b>	<b>2465,39</b>	<b>220,86</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1472</b>	<b>46,70</b>	<b>45,89</b>	<b>194,73</b>	<b>1410,46</b>	<b>136,85</b>	<b>489,16</b>	<b>246,54</b>	<b>22,09</b>	

\* Овощи натуральные - допускается использование иных овощей ; \*\* Фрукты свежие - допускается использование любых фруктов ;