



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО «Стайш» Кулинарная
Компания"
Сафарин/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
«Муниципал школа 51 м. А. Сафарин»
_____ /
_____ 2023 г.

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 общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 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 "Дел 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 ИЦ 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. Шарафетдинов, 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 Шарафетдинов Х. Х., д. м. н., профессор Ковь 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., 2014 г. - 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 ИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отраслевой союз развития социального питания, ИП 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 2023год

7-План льготная категория

День 1

Целем 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
20-71/2011	ОРЕХИ СВЕЖЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,70	0,00	17,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,23	23,68
227/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	15,84	156,34	73,35	0,08	0,11	126,68	0,00	86,57	90,97	35,46	1,46	583,99	34,77	0,73	32,16
11/1/2010	КОМПОТ ИЗ СЛЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,60	41,67	169,25	26,00	0,07	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,45	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,60	0,08	0,02	0,60	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,65	34,80	0,60	0,04	0,02	0,60	0,00	6,60	34,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	720	16,21	13,54	99,57	588,27	119,05	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	282,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	73,40
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,49	3,49	31,01	284,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,44	3,09	13,38
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,00	14,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖЕ	100	0,25	0,25	8,62	41,76	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,78	77,44
	Итого полдник:	400	6,842	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,19651	0,11636	9,377	0,0034	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,1789	3,37079	91,02157
	Всего:	1120,00	23,05	17,58	179,41	976,10	133,92	0,63	0,37	402,78	0,01	248,56	373,84	146,24	12,83	2075,58	102,24	7,46	164,42

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
37/58/39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СОЛЕНЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20	47,00	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	8,80
122/2016	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	24,25	0,80	394,18	29,06	1,72	27,06
371/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПОДРАСКИ	200	16,57	14,26	14,28	252,69	16,93	0,13	0,16	61,28	0,27	106,59	200,52	67,10	1,84	639,27	76,30	14,10	97,14
481/2016	КОМПОТ ИЗ ВЕЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,60	0,08	0,02	0,60	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,65	34,80	0,60	0,04	0,02	0,60	0,00	6,60	34,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	720	23,65	18,53	79,40	582,73	80,35	0,37	1,09	295,32	0,27	157,10	354,27	123,85	5,48	1336,65	99,20	17,07	140,96
Полдник																			
54/267/11/1	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	6,53	7,14	5,20	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,66	1,04	116,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО ТИВОЧНОЕ 72,8% Ж	10	0,08	7,25	0,15	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,60	0,04	0,01	0,60	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,78
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,60	0,03	70,40
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	0,12	0,14	106,44	0,25	79,03	90,08	22,87	2,07	169,87	11,80	1,29	79,79
	Всего:	1050	31,814	33,084	102,674	839,42	87,3705	0,48644	1,22858	401,7599	0,5218	236,127	444,354	146,718	7,5436	1506,515	111,004	18,3598	220,7548

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
8/9/2011	ЦЕРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	24,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,20	4,80	19,50	156,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80	27,48
568/2022	КАШИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,90	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,36	2,97	8,35
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,60	0,03	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,60	0,08	0,02	0,60	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,65	34,80	0,60	0,04	0,02	0,60	0,00	6,60	34,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
463/2016	ФРУКТЫ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,82	41,26	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,23	77,44
	Итого обед:	870	36,38	35,96	100,18	874,41	32,44	0,49	0,34	228,41	0,14	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86	343,80
Полдник																			
366/2022	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,87	5,02	17,18	107,89	0,40	0,00	0,01	59,25	0,04	22,57	64,36	23,22	0,80	184,62	31,78	0,87	11,00
16/2016	СЫР ТВОРЖИНЫЙ ПОЛУТВЕРДЫЙ СОРТОВ	10	2,32	2,98	0,00	26,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	33,02	26,00	2,30	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,60	0,04	0,01	0,60	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,78
418/2016	СЛАДКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	5,20	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,09	0,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	26,00
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	0,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00	31,38
	Всего:	1250,00	47,93	45,80	142,80	1182,72	34,21	0,69	0,57	338,64	0,31	394,91	757,57	263,18	13,17	1922,40	152,16	39,85	375,18

День 4																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО/ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,30	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
171/2010	СВЕКОЛЫШЬ СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	17,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,31	56,55	24,79	1,21	386,53	33,63	0,60	28,64
596/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,79	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,32	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	0,18	113,64
629/2022	СТАВЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,03	33,75	0,10	22,82	50,18	9,10	0,94	6,710	130,79	0,08	12,79
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,30	20,20	92,00	4,00	0,07	0,07	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
1879/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26	172,42
Полдник																			
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,58	17,83	240,85	0,95	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
ПП	СТУПЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,30	0,012	0,08	9,40	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,60	7,00
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,36	0,05	0,31	39,60	0,09	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,70	3,60	36,00
	Итого полдник:	300	22,75	17,58	36,13	401,85	1,49	0,16	0,66	133,33	1,60	426,20	425,10	57,95	1,31	545,53	26,31	30,28	73,79
	Всего:	1070,00	57,31	34,51	144,57	1133,59	126,97	0,61	0,98	708,31	1,79	577,41	813,23	210,69	9,76	1807,20	254,31	51,54	246,21
День 5																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	171,00	1,20	0,00	12,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,67	7,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	23,88	6,82	60,77
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,98	91,60	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	191,16	50,10	0,95	362,52	122,72	11,04	481,87
142/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	35,40	77,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65	40,79
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	83,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	770	26,50	21,95	88,00	676,81	48,16	0,48	0,35	1193,60	0,19	158,58	463,12	143,77	6,90	1761,79	157,23	19,70	606,09
Полдник																			
ПП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	20,83	207,90	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,30
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	380	6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
	Всего:	1150	32,6618	31,668	137,4308	1065,972	59,255	0,7381	0,51235	1212,984	0,2584	243,293	569,394	172,118	12,4235	2181,667	194,061	23,9406	771,7257
Понедельник																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,30	2,47	5,97	51,36	106,25	0,06	0,06	326,88	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	12,29
252/2022	ЧАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200	7,25	10,50	14,52	169,54	2,15	0,04	0,06	76,60	0,09	12,29	73,63	17,24	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,49	13,44	39,17	321,50	67,68	0,57	2,26	806,442	1,23	51,67	424,82	62,23	8,67	1380,26	93,13	40,24	278,17
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИШОВИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	820	35,31	27,60	104,30	781,33	386,55	0,79	2,51	859,63	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
Полдник																			
243/7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,23	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,01	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19	24,38
16/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,28	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,79
ПП	СЫРЫ С ФРУКТОВОЙ НАМЫККОЙ	75	5,16	7,23	23,63	111,33	0,00	0,07	0,04	13,60	0,13	11,13	38,83	5,34	0,55	46,37	25,66	3,71	10,36
463/2016	МОЛОКО КИВИЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,60	0,08	0,20	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,523	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
	Всего:	1170	53,482	47,192	146,048	1159,98	389,379	1,0106	3,07955	878,209	2,5246	428,475	948,516	177,959	17,1851	2403,595	233,23	66,1308	476,5042

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00	
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,80	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,64
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,00	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,60	0,60	0,68	0,02	0,00	0,60	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	720	24,40	25,80	93,90	709,22	49,56	0,37	0,27	308,00	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57
Полдник																			
262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,36	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58
15/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,62	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	480	10,9605	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,0283	274,486	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484
	Всего:	1200	35,3605	41,2725	154,064	1137,425	62,4675	0,54499	0,62947	412,7	6,1733	478,282	595,703	180,545	9,51792	1536,218	170,327	21,2069	239,052

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00	
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	20,61	2,09	396,93	27,45	2,23	23,68
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	15,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	583,99	34,77	0,73	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,60	0,60	0,68	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
	Итого обед:	820	16,92	14,09	86,73	552,38	107,52	0,46	0,28	388,23	0,00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	150,84
Полдник																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,60	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	2,75	49,79	12,00	0,24	33,69	0,43	4,91	16,24
471/2022	ФИШЕОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	40,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	59,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,53	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	Итого полдник:	400	12,275	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17449	1,12934	41,07	0,2534	47,0643	235,334	59,7422	2,54004	357,2887	81,8104	15,503	433,5499
	Всего:	1220	29,193	19,043	128,403	812,91	109,349	0,63388	1,41064	429,3	0,2534	240,524	530,036	181,838	13,5684	2123,433	169,637	19,8682	584,3899

День 9																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	1,12	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,31	0,77	150,38	10,32	0,35	10,07
122/2016	РАСОЛЫШК, ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,31	13,74	95,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	29,26	188,00	21,06	1,15	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,64	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,58	105,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	3,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	30,19	195,39
Полдник																			
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗШТ	120	20,02	18,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	259,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	32,28
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	29,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
Итого полдник:		350	20,53	18,9925	29,036	346,51	0,6363	0,07403	0,30765	66,917	1,5015	180,702	260,023	35,889	1,6268	189,598	10,469	32,172	111,975
Всего:		1120	55,8904	53,1725	125,12	1209,73	24,3103	0,51229	0,60043	272,9088	1,572	327,112	745,393	218,821	10,3924	1376,48	106,364	62,3639	307,3681
День 10																			
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Обед																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
217/2022	БОРЩ СЫРНИЧНЫЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,00
214/366/2011-2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	400,70
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,08	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82
444/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,60	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,03	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1179,74	170,93	20,36	466,68
Полдник																			
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	33,25	0,75	0,08	4,23
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,30	1,90	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	19,35	0,00	0,00	0,29
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	23,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:		405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	172,28	253,698	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,3749	219,1734
Всего:		1175	35,9223	41,3635	150,2383	1117,6878	49,7144	0,6292	1,50116	829,161	3,6699	327,951	680,929	190,501	11,0678	2010,382	184,773	34,7379	688,8523
ВСЕГО за 10 дней:		11525	402,61	364,67	1416,76	10635,53	1076,94	6,48	10,88	13790,62	22,00	3502,63	6458,97	1888,69	117,43	18943,48	1678,10	345,46	4071,46
с ПИЩЕВ. ЗА ЦЕЛЬ:		1153	40,26	36,47	141,08	1063,55	107,69	0,65	1,09	1379,06	2,31	350,26	645,90	188,86	11,74	1894,35	167,81	34,55	407,15