УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная Компания"

_____ /Л.С. Сафарян/
«___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Скворцовская школа

_____ /В.Т. Фурсенко
«17» 03 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 год

* Сборник рецептур 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 рецептур 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 подростов 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: практ. 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

*Картотека 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 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., Гаппаров 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 рецептур 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 «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

Неделя 1

День 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,26	5,87	33,95	214,46	1,30	0,07	0,18	40,90	6,08	149,87	119,17	19,97	0,47	186,26	33,60	2,01	26,88
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	13,20	0,14	132,00	78,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	10	0,68	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/10/1	200	0,01	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,45	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24
	Итого завтрак:	**500,00**	**14,80**	**18,07**	**76,16**	**529,17**	**3,08**	**0,21**	**0,27**	**129,53**	**6,35**	**304,58**	**258,41**	**50,28**	**2,50**	**310,49**	**33,00**	**2,16**	**98,49**
	Обед																		
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
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	2,25	23,68
2 32/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/40	90	13,93	16,42	7,97	263,44	25,77	0,24	1,63	6200,58	0,89	10,00	239,28	15,73	3,25	257,38	25,01	29,84	171,30
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
448/2016	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	**760**	**27,48**	**30,96**	**99,97**	**760,13**	**87,68**	**0,71**	**1,91**	**6414,87**	**1,96**	**186,88**	**554,14**	**127,76**	**11,71**	**1791,82**	**134,94**	**36,01**	**265,79**
	Полдник																		
5.5/371/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100/10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	0,28	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75
463/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	**310**	**21,22**	**15,88**	**25,5842**	**334,84**	**3,2876**	**0,1334**	**0,5758**	**127,33**	**0,2909**	**400,7**	**384,255**	**50,757**	**0,8142**	**442,8822**	**36,18**	**28,007**	**74,751**
	Всего:	**1570,00**	**63,50**	**64,90**	**201,71**	**1624,14**	**94,05**	**1,05**	**2,76**	**6671,73**	**8,60**	**892,17**	**1196,81**	**228,79**	**15,03**	**2545,19**	**204,13**	**66,18**	**439,03**

Неделя 1

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
	Завтрак																		
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,60	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ 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
	Итого завтрак:	**530**	**17,18**	**13,88**	**83,68**	**533,79**	**14,64**	**0,30**	**0,28**	**131,77**	**6,17**	**304,03**	**302,02**	**76,87**	**5,13**	**862,53**	**131,54**	**7,44**	**110,24**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	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
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	317,04	0,00	27,03	212,79	91,39	1,86	317,74	94,06	22,78	116,16
11 28/ 2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,60	1,43	121,05	1,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	**770**	**25,83**	**20,54**	**113,64**	**733,79**	**26,58**	**0,32**	**0,21**	**535,24**	**0,00**	**122,37**	**383,09**	**156,21**	**6,92**	**980,15**	**101,18**	**25,49**	**147,79**
	Полдник																		
559/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,57	21,22	141,83	0,21	0,09	0,10	23,45	0,12	64,24	72,88	9,26	1,61	69,70	9,99	7,62	14,57
403/2016	ЯБЛОКИ 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
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,80	5,00	8,00	106,60	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	**350**	**12,34**	**8,92**	**37,85**	**289,19**	**12,08**	**0,17**	**0,46**	**72,28**	**0,22**	**323,69**	**279,20**	**48,74**	**3,77**	**630,52**	**29,76**	**11,90**	**132,01**
	Всего:	**1650**	**55,34**	**43,34**	**235,17**	**1556,76**	**53,30**	**0,79**	**0,95**	**739,29**	**6,39**	**750,08**	**964,32**	**281,83**	**15,82**	**2473,20**	**262,48**	**44,83**	**390,04**

Неделя 1

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 115/10	125	18,21	11,57	21,66	267,60	1,38	0,08	0,35	87,11	0,26	211,33	260,29	32,46	0,97	280,42	20,55	27,66	41,06
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
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	0,00	0,02	70,40
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,14	0,05	6,00	0,00	30,70	55,20	27,30	3,59	398,10	2,40	0,36	10,55
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
	Итого завтрак:	**505**	**22,61**	**19,70**	**68,25**	**548,86**	**15,05**	**0,32**	**0,44**	**138,54**	**0,39**	**261,30**	**367,14**	**79,87**	**6,16**	**770,20**	**22,95**	**28,14**	**123,24**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	0,02	0,02	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	0,00	0,06	3,06
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	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
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,72	17,42	12,96	259,45	2,69	0,10	0,14	23,65	0,01	15,32	153,47	23,93	1,15	273,88	25,66	1,82	49,56
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,21	6,18	10,64	112,96	70,80	0,06	0,08	313,50	0,00	121,87	64,17	32,97	1,18	527,32	21,88	0,68	26,97
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	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
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	**780**	**25,45**	**29,30**	**87,46**	**727,09**	**92,85**	**0,42**	**0,38**	**554,81**	**0,14**	**209,23**	**408,63**	**124,68**	**8,98**	**1640,34**	**83,74**	**7,56**	**117,05**
	Полдник																		
256/2016	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,45	2,43	11,58	109,20	0,36	0,14	0,10	10,50	0,14	45,21	157,96	37,51	1,01	264,69	94,71	10,44	374,84
346/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	2,14	4,05	17,18	113,90	21,00	0,11	0,08	25,65	0,07	45,38	63,14	24,40	0,98	597,99	45,25	0,33	31,64
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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
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	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
	Итого полдник:	**400**	**15,40**	**7,06**	**53,80**	**353,22**	**221,36**	**0,32**	**0,27**	**199,55**	**0,20**	**111,08**	**266,20**	**78,81**	**3,57**	**928,72**	**140,44**	**11,60**	**410,36**
	Всего:	**1685,00**	**63,46**	**56,06**	**209,51**	**1629,18**	**329,25**	**1,06**	**1,09**	**892,91**	**0,74**	**581,60**	**1041,97**	**283,36**	**18,70**	**3339,26**	**247,14**	**47,30**	**650,65**

Неделя 1

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
8/18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,59	1,04	1,24	16,59	1,48	0,01	0,00	14,44	0,00	3,80	11,99	3,61	0,25	20,14	0,00	0,25	0,00
318/368/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70/20	90	13,42	5,62	12,72	153,95	0,14	0,13	0,09	19,73	0,04	33,96	115,65	50,19	1,28	187,70	14,27	13,08	65,44
342/2016	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,71	3,79	38,91	204,57	0,00	0,04	0,03	20,25	0,06	16,32	82,35	26,93	0,62	54,12	120,74	7,97	26,38
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
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
	Итого завтрак:	**520**	**22,08**	**11,01**	**89,21**	**543,81**	**1,69**	**0,31**	**0,16**	**54,77**	**0,10**	**73,65**	**288,15**	**108,41**	**4,41**	**380,02**	**135,64**	**22,40**	**167,37**
	Обед																		
185/2016	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	60	1,02	1,97	5,58	44,12	6,21	0,01	0,03	14,14	0,03	26,50	29,11	13,92	0,88	182,38	10,61	0,46	12,96
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	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
2.48/1995	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	240	21,41	24,49	30,40	427,50	31,67	0,30	0,43	96,25	0,37	134,21	332,43	66,14	3,36	1266,41	60,62	5,37	114,33
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
	Итого обед:	**750**	**28,02**	**30,60**	**92,48**	**759,86**	**54,30**	**0,50**	**0,56**	**283,93**	**0,40**	**200,93**	**501,10**	**127,71**	**7,49**	**2025,97**	**92,85**	**9,29**	**164,33**
	Полдник																		
209/2017	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1шт/50	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	0,04	0,22	130,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	70,00	10,00	15,35	27,50
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
11.3/2014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	2,40	27,00	0,75	0,02	0,09	11,50	3,52	64,95	53,24	11,40	0,87	97,80	4,50	1,00	110,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,48
	Итого полдник:	**300**	**13,26**	**18,88**	**15,18**	**284,95**	**0,86**	**0,11**	**0,37**	**229,70**	**4,89**	**232,60**	**248,24**	**30,95**	**2,77**	**216,25**	**14,50**	**16,45**	**138,26**
	Всего:	**1570,00**	**63,37**	**60,49**	**196,87**	**1588,61**	**56,84**	**0,92**	**1,10**	**568,40**	**5,40**	**507,17**	**1037,49**	**267,07**	**14,66**	**2622,24**	**242,99**	**48,14**	**469,96**

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. B1, мг	Вит. B2, мг	Вит. A, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
13/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,530	2,70	20,61	116,1	6,93	0,03	0,03	29,34	2,16	110,11	240,30	18,93	2,68	369,19	18,78	33,66	16,23
15/2016	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СВЕЖИХ	60	0,96	2,52	4,14	45,00	11,40	0,01	0,01	45,00	0,13	6,11	2,40	3,00	0,02	9,00	0,00	1,56	0,78
18/2016	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,08	2,52	6,14	69,1	0,60	0,01	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	9,00	0,00	1,56	0,78
47/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,36	2,85	14,71	103,06	1,17	0,04	0,14	19,95	3,83	135,42	107,20	29,10	1,68	192,06	8,16	1,56	27,30
85/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,40	9,60	37,80	3,60	0,00	0,00	0,90	0,00	11,70	16,20	6,30	0,36	64,80	0,90	0,54	0,54
	Итого завтрак:	300	6,36	10,99	54,60	371,36	23,70	0,09	0,18	140,19	6,09	265,73	369,10	57,38	4,76	644,25	27,90	37,32	45,33
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,55	0,05	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,85	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,90	0,00	0,00	0,00
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	500	22,39	26,01	50,85	531,06	12,19	0,26	0,23	364,59	8,32	266,88	409,03	76,20	7,22	737,57	48,64	35,28	172,79
257/3/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,10	15,64	120,15	6,04	0,05	0,03	216,20	0,01	42,85	37,05	16,77	0,59	281,19	27,30	0,51	17,75
354/2016	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60	1,53	3,34	6,67	67,60	25,64	0,04	0,05	216,20	0,01	42,85	37,05	16,77	0,59	281,19	27,30	0,51	17,75
112/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	12,35	3,14	15,64	141,41	2,61	0,13	0,09	30,60	0,14	36,75	182,04	44,67	1,08	351,38	118,25	10,10	450,66
182/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,25	4,34	23,05	140,66	25,95	0,14	0,15	29,05	1,67	76,43	95,13	35,01	1,25	268,08	68,44	10,10	450,66
19/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	0,64	0,60	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,60	0,00	18,45	18,00	12,00	0,95	184,45	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	9,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	25,20	9,36	0,37	38,76	0,00	0,00	0,00
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	799	23,36	11,60	115,16	662,84	80,60	0,48	0,35	288,25	1,21	208,34	451,36	147,55	6,47	1781,20	215,46	14,05	521,10
12/2/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт	160	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,85	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полдник:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,80	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
	Всего:	25	1,88	2,45	18,60	165,50	0,00	0,02	0,01	2,75	0,00	7,25	22,50	5,00	0,33	27,50	0,00	0,00	0,00
		325	3,227	3,002	47,424	236,86	14,47	0,0685	0,0579	7,58	0	40,695	52,828	24,48	5,889	536,32	3,764	0,28	77,44
		1615	48,98	40,61	213,44	1430,76	107,26	0,81	1,14	660,42	9,53	515,91	913,22	248,23	19,58	3655,09	267,87	49,62	771,24

Неделя 2

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. B1, мг	Вит. B2, мг	Вит. A, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,72	7,31	29,87	212,80	1,30	0,16	0,19	40,00	0,08	139,36	192,67	33,88	1,25	249,07	34,85	2,01	33,97
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	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	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
421/1 вар 1/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,46	1,60	11,90	61,30	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,48	3,60	0,89	78,00
862/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
495/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,85	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
	Итого завтрак:	565	12,49	16,35	77,59	511,01	12,36	0,32	0,32	98,98	9,22	245,62	299,97	92,34	5,53	667,90	40,21	3,22	190,74
7.30.2011	ОКРОШКА НА КВАСЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	91,80	0,00	23,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	6,00
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	2,09	398,95	27,45	2,25	23,68
338/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,40	9,60	37,80	3,60	0,00	0,00	0,90	0,00	11,70	16,20	6,30	0,36	64,80	0,90	0,54	0,54
1342/вар 9/2016	РАГУ ИЗ ОБОЛЕЙ	170	16,51	3,18	12,24	143,69	0,00	0,09	0,05	5,59	0,00	110,00	125,44	60,13	1,27	210,07	15,79	14,43	82,06
111/469/2011	ОТВАР ПШЕНОВИЧНЫЙ С САХАРОМ	200	2,52	8,62	14,68	147,21	21,59	0,09	0,07	329,27	0,00	95,13	65,23	29,74	1,12	433,36	18,06	0,80	32,57
862/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,68	0,28	24,63	116,65	20,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	10,45	0,00	0,00	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	29,71	22,49	94,79	716,22	237,99	0,50	0,33	951,58	0,00	208,25	396,08	162,29	7,64	1363,21	62,59	19,68	148,29
338/2/вар 1/2016	СУФЛЕ ИЗ ВЕНЕРИН	70	12,48	11,81	0,51	193,29	1,69	0,10	0,18	33,29	0,18	57,77	152,97	19,68	1,34	236,42	21,22	3,07	45,01
426/2016	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2,15	2,56	16,18	98,77	19,78	0,10	0,08	229,55	0,01	9,02	66,36	26,47	1,02	344,87	25,57	0,13	36,04
14/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,98	39,9	0,67	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	3,77	3,08	0,01	17,60	0,19	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	39,60	0,48	0,83	3,60
	Итого полдник:	385	15,62	14,55	31,69	357,06	21,46	0,21	0,27	263,19	0,19	75,51	252,20	57,78	3,05	638,49	47,46	4,03	154,65
	Всего:	1730	57,8257	53,3892	213,0578	1584,2812	271,29	1,0494	0,918	1304,75	9,4399	596,37	930,246	312,31	16,804	2880,665	149,87	27,218	494,28
			156,231	145,439	40,68	357,053	20,84	0,2289	0,2732	254,192	0,2199	142,5	254,2	57,779	3,6365	849,5515	47,469	4,3201	155,25

Неделя 1

День 3 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
4/2/2016	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/10	140	23,79	15,98	17,97	315,73	0,94	0,08	0,43	119,13	0,33	292,01	317,10	35,51	0,80	233,75	23,10	36,93	51,86
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,00	17,60	0,00	0,00	70,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ 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 завтрак:	**500**	**28,03**	**23,98**	**61,31**	**580,59**	**11,48**	**0,21**	**0,50**	**169,31**	**0,46**	**329,12**	**384,20**	**66,62**	**5,00**	**587,73**	**24,86**	**37,31**	**200,53**
	Обед																		
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	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
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
3.33/2010	КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"	100	15,31	3,59	7,09	154,53	2,28	0,12	0,16	444,12	0,38	57,77	214,07	51,40	1,19	377,72	124,73	14,02	490,41
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	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
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	35,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	**790**	**27,27**	**13,92**	**93,51**	**680,10**	**51,22**	**0,49**	**0,42**	**691,37**	**1,46**	**234,68**	**493,05**	**156,53**	**9,03**	**1905,05**	**201,29**	**17,57**	**565,34**
	Полдник																		
318 (1 вар.)/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,29	1,91	8,22	86,23	0,00	0,09	0,05	9,86	0,02	14,78	74,95	34,67	0,89	121,97	8,07	9,14	45,05
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	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	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,48	32,25	0,00	0,00	0,48
	Итого полдник:	**300**	**14,78**	**13,785**	**30,7495**	**306,935**	**1,775**	**0,1487**	**0,1277**	**98,485**	**0,2935**	**160,29**	**180,596**	**51,776**	**2,1664**	**194,5985**	**8,074**	**9,257**	**116,21**
	Всего:	**1590**	**70,0802**	**51,6847**	**185,5676**	**1567,6288**	**64,482**	**0,8485**	**1,0475**	**959,16**	**2,2086**	**724,09**	**1057,85**	**274,93**	**16,197**	**2687,383**	**234,22**	**64,137**	**882,08**

Неделя 2

День 3 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	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
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77
403/2016	ЯБЛОКИ 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
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
	Итого завтрак:	**500**	**25,43**	**29,16**	**53,80**	**584,93**	**12,34**	**0,30**	**0,72**	**367,75**	**8,33**	**405,82**	**483,07**	**84,37**	**6,58**	**877,02**	**44,00**	**35,88**	**155,53**
	Обед																		
8 60/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕР.)	60	1,38	2,09	4,70	43,02	5,46	0,03	0,02	22,68	0,00	17,64	32,07	12,55	0,82	122,90	2,24	0,60	6,40
116/ Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,31	1,82	16,65	92,54	13,20	0,09	0,05	170,80	0,03	13,38	51,54	19,29	0,80	381,26	11,76	0,23	26,78
315/379/2016	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	240	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	0,14	0,24	41,74	0,16	139,03	223,47	47,47	2,48	687,37	55,60	4,40	70,76
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	**760**	**25,51**	**23,17**	**104,23**	**730,63**	**103,81**	**0,40**	**0,38**	**245,22**	**0,18**	**206,30**	**419,48**	**120,71**	**7,12**	**1499,38**	**70,88**	**7,43**	**113,92**
	Полдник																		
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ (БЕЗ САХАРА) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 95/10	105	16,14	11,02	21,56	252,96	1,02	0,09	0,29	76,45	0,20	194,26	222,36	28,12	0,96	236,06	20,68	25,07	32,22
463/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
	Итого полдник:	**305**	**21,94**	**16,0205**	**31,1578**	**360,964**	**3,6225**	**0,167**	**0,592**	**120,45**	**0,257**	**434,26**	**402,355**	**56,12**	**1,1585**	**528,062**	**38,675**	**29,065**	**72,219**
	Всего:	**1565**	**72,8799**	**68,3438**	**189,1898**	**1676,5252**	**119,78**	**0,8605**	**1,6936**	**733,42**	**8,7642**	**1046,4**	**1304,91**	**261,2**	**14,857**	**2904,458**	**153,56**	**72,377**	**341,67**

Неделя 2

День 4 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
306/379/2016	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 70/20	90	11,18	15,27	11,81	229,65	1,09	0,10	0,13	29,20	0,04	21,14	128,64	20,03	1,33	227,18	21,19	0,47	36,28
340/2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,54	3,91	35,31	198,75	0,00	0,10	0,03	20,25	0,06	21,62	47,10	8,68	0,90	63,12	120,75	0,05	11,63
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	20	0,22	0,02	0,32	3,20	2,00	0,01	0,01	10,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,00	0,02	1,02
421 (1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,66	0,80	78,00
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
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
	Итого завтрак:	**500**	**20,9336**	**20,61**	**75,86**	**574,90**	**3,68**	**0,31**	**0,26**	**68,60**	**3,11**	**108,53**	**278,31**	**59,39**	**4,33**	**498,96**	**146,18**	**2,44**	**132,11**
	Обед																		
47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,05	4,94	52,57	15,18	0,02	0,03	21,32	0,00	25,27	31,03	8,61	0,34	211,27	12,16	0,74	12,61
134/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,17	4,13	11,35	115,62	13,64	0,11	0,09	261,00	10,06	27,07	124,00	37,57	0,97	515,55	75,89	5,30	251,64
311/2016	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 40/60	100	9,64	13,97	3,48	160,20	1,20	0,05	0,04	55,00	0,01	8,27	92,84	45,72	0,83	175,62	23,39	11,74	67,52
347/2016	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, РЕЗАНЫЙ	150	3,09	6,04	24,79	166,23	30,30	0,15	0,12	38,30	0,10	82,47	91,23	35,21	1,42	862,91	67,58	0,48	45,66
11.28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,00	0,00	0,00
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
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
	Итого обед:	**760**	**25,86**	**27,82**	**88,42**	**695,38**	**62,32**	**0,44**	**0,32**	**375,62**	**10,17**	**168,73**	**424,95**	**154,81**	**6,73**	**1985,39**	**180,98**	**19,91**	**385,01**
	Полдник																		
403/2016	ЯБЛОКИ 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
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт	25	1,88	2,45	18,60	103,50	0,00	0,02	0,01	2,75	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник:	**325**	**7,83**	**7,802**	**49,224**	**300,86**	**11,87**	**0,1085**	**0,3779**	**51,58**	**0,1**	**266,7**	**228,828**	**44,48**	**3,289**	**588,32**	**19,764**	**4,28**	**117,44**
	Всего:	**1585**	**54,6156**	**56,2241**	**213,5007**	**1571,1336**	**77,87**	**0,8558**	**0,9579**	**495,795**	**13,38**	**543,95**	**932,09**	**258,68**	**14,341**	**3072,67**	**346,93**	**26,626**	**634,56**

Неделя 2

День 5 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность: белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Завтрак																		
256/2016	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,43	3,13	14,89	140,40	0,46	0,19	0,13	13,50	7,18	58,12	203,09	48,23	1,30	340,31	121,77	13,42	481,93
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	20	0,22	0,02	0,32	3,20	2,00	0,01	0,01	10,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,00	0,02	1,02
7.15/2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	5,28	20,27	141,69	22,90	0,13	0,13	614,36	0,88	65,25	96,84	38,24	1,21	689,68	36,46	0,75	51,72
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
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
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
	Итого завтрак:	**520**	**24,69**	**11,83**	**76,55**	**514,15**	**26,53**	**0,49**	**0,45**	**657,78**	**13,89**	**265,39**	**484,73**	**144,68**	**5,35**	**1380,46**	**166,97**	**17,10**	**568,03**
	Обед																		
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	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
309/363/2016	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/20	90	13,00	9,99	10,55	121,22	0,80	0,07	0,05	28,00	0,01	9,75	100,24	48,04	1,05	180,46	13,96	11,35	64,67
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,20	0,11	21,25	0,06	12,55	150,65	100,11	3,37	191,39	17,65	2,90	11,63
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
	Итого обед:	**760**	**27,39**	**24,08**	**126,29**	**770,10**	**48,97**	**0,51**	**0,31**	**252,61**	**0,07**	**100,41**	**444,58**	**223,51**	**8,88**	**1273,64**	**64,79**	**18,35**	**123,73**
	Полдник																		
403/2016	ЯБЛОКИ 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
12.11/1996	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ НЕЧЕНЫЕ	50	3,44	5,00	15,65	121,83	11,65	0,06	0,05	13,37	1,59	71,25	42,92	9,34	0,52	122,61	14,78	2,70	11,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	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
	Итого полдник:	**350**	**4,80**	**5,549**	**44,4722**	**255,186**	**26,12**	**0,1042**	**0,0976**	**18,198**	**1,59**	**104,7**	**73,249**	**28,824**	**5,8827**	**631,427**	**18,54**	**2,9848**	**88,6**
	Всего:	**1630**	**56,875**	**41,4606**	**247,3114**	**1539,4376**	**101,62**	**1,1031**	**0,8554**	**928,585**	**15,554**	**470,5**	**1002,56**	**397**	**20,11**	**3285,527**	**250,3**	**38,433**	**780,36**
	ВСЕГО за 10 дней:	**16190**	**606,92**	**536,50**	**2105,33**	**15768,46**	**1275,73**	**9,35**	**12,51**	**13954,45**	**80,01**	**6628,22**	**10401,46**	**2813,41**	**166,09**	**28865,68**	**2359,48**	**484,85**	**5853,87**
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	**1619**	**60,69**	**53,65**	**210,53**	**1576,85**	**127,57**	**0,94**	**1,25**	**1395,45**	**8,00**	**662,82**	**1040,15**	**281,34**	**16,61**	**2886,57**	**235,95**	**48,49**	**585,39**