



СОГ ЛАСОВАНО
Директор МБОУ

С. Сафарин
« 09 » 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) легкой 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. 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 ПШТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных 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. Катанов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

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

* Картофельная диета 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 Ковь И.Д., 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, медсестер 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

* Картофельная диета 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСИОЗ» — 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 2023 год

№ рецептура	Наименование банюла	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		
			белков, г	жиров, г															углеводов, г	
Завтрак																				
13/2016	МАКАШОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,65	0,09	0,13	0,07	54,91	0,18	144,24	128,27	13,50	1,34	89,98	144,94	0,04	14,43	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	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	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	0,00	0,00	1,65	
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	0,00	5,37	6,65	3,56	24,18	0,00	0,02	70,40	
40/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,35	16,33	11,48	2,56	2,68,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого завтрак:	550	14,74	15,59	87,67	555,05	12,23	0,28	0,16	105,17	0,31	188,25	234,64	57,50	6,38	497,88	147,66	2,08	170,34	
Обед																				
70/7/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	
13/27/2006	СУП КАТОЛОВЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ	280	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	54,38	2,82	30,28	
327/2022	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ С ГОРЬХИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	245,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20	
11/12/010	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	184,43	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	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:	830	17,47	16,57	96,56	610,76	134,25	0,44	0,29	487,75	0,00	210,23	318,74	126,99	7,06	1631,15	103,48	4,83	75,66	
Полдник																				
10/27/2022	БЛЮСКА С ПОВИДОМ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	15,58	
48/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ ПРОПЫШЕННОГО 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	
40/2016	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	2,68,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого полдник:	400	6,84	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,196509	0,116359	9,277	0,008415	70,9957	91,6887	31,6208	6,234	633,8088	18,17885	3,37079	91,021565	
	Всего:	1750,00	39,06	36,20	264,60	1555,63	161,35	0,92	0,56	602,29	0,31	460,08	644,85	216,20	19,76	2762,84	269,32	10,29	337,02	
Дети 2																				
	№ рецептура		Наименование банюла	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
					белков, г	жиров, г	углеводов, г													
Завтрак																				
19/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ	260	7,79	7,30	42,12	266,33	7,29	7,30	42,12	266,33	0,11	150,49	148,09	24,73	0,56	232,34	11,25	2,55	33,15	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	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	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	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	
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	165,40	0,00	12,09	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00	0,00	
12/20/2010	КОНДИТЕР КОЕ ИЗДЕЛИЕ (прощаи произвольная) 1шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	3,00	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	
	Итого завтрак:	555	15,00	16,86	100,50	627,80	207,29	7,46	42,23	476,38	0,24	194,43	226,79	54,28	2,83	352,23	11,25	2,65	34,76	
Обед																				
37/38/39/2016/70	НАРВКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	100	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	105,70	0,00	15,75	29,40	14,35	0,81	207,90	2,80	0,11	15,40	
12/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,34	76,64	26,64	0,99	495,25	25,08	2,15	33,83	
318/36/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ "ГОРГО"	100	13,29	5,54	13,23	154,65	1,60	0,13	0,08	51,97	0,04	109,55	50,88	1,35	204,24	11,29	13,04	64,33		
354/2016	ПЮРЕ КАПТОПЕЛЬНОЕ	180	3,91	26,47	26,47	168,85	31,15	0,17	0,15	34,86	0,08	55,72	116,57	39,62	1,48	915,92	82,13	1,01	51,75	
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	2,70	0,72	84,00	0,09	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	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:	870	23,72	15,42	100,02	636,18	134,78	0,54	1,79	405,11	0,12	136,01	391,66	152,19	6,63	1979,91	122,54	17,49	172,89	
Полдник																				
54-30/7-111	ОМЛЕТ С ГОРЬХОМ ЗЕЛЕНАЯ	100	6,53	7,14	3,20	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 СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	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	0,00	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	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	
42/3/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 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	
	Итого полдник:	350	9,49	14,79	29,95	291,49	7,02	0,16	0,16	106,44	0,25	85,63	128,88	34,27	2,97	218,67	12,44	2,39	84,50	
	Всего:	1775	48,21	47,07	230,47	1555,46	349,59	8,16	44,18	987,92	0,61	416,07	746,74	240,74	12,43	2550,81	140,23	22,53	292,25	

Табл. 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	зольность, г														
Завтрак																				
70/71/2011	ОВОШИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,28	0,018	0,01	12,60	0,00	4,30	7,80	6,00	0,37	87,00	0,60	0,00	6,00	
299/62/2016	САЛАНДЖИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	21,27	2,30	0,669	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77	
334/2016	ПЮРЕ КАПУСТЕЧНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,15	33,01	1,23	667,50	64,44	0,84	43,12	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,32	19,08	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,30	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2,30	9,60	
430/2016	НАЧО С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	
	Итого завтрак:	550	19,70	19,45	76,81	563,06	33,47	0,39	0,30	78,25	1,08	126,15	337,08	97,66	5,84	1124,78	74,01	4,38	163,65	
Обед																				
8/9/2011	ПЮРЕ СВЕКОЛЫЧАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02	
108/2017	СУП КАПУСТЕЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,65	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,05	377,51	40,96	3,49	34,35	
56/2/202	КУРЯ 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	24,56	141,96	
34/2/2016	КАША ГРЕНЕВАЯ	180	5,90	7,60	34,33	230,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,15	120,13	4,04	165,30	20,64	2,48	10,02	
433/2016	НАЧО 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	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	4,38	
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	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,05	4,83	0,00	3,75	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого обед:	970	37,83	41,00	105,58	947,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	222,20	12,47	1592,50	117,61	33,46	360,36	
Полдник																				
366/202	КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,43	0,04	29,57	64,46	25,47	0,80	181,62	31,79	0,87	11,00	
16/2016	САД ТВОРОЖА (ПОДТВЕРЖАЮ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	4,38	
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	33,32	0,30	341,74	9,00	7,13	20,00	
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,66	267,60	68,89	1,28	557,66	40,79	8,00	31,38	
	Всего:	1900,00	69,08	70,29	225,01	1818,41	75,85	1,12	0,92	474,40	7,43	540,98	1126,94	388,84	20,09	3265,24	232,41	45,83	555,39	
Ужин																				
№, рецептура																				
Наименование блюда																				
Масса порции, г																				
Пищевая ценность																				
белки, г																				
жиры, г																				
углеводы, г																				
зольность, г																				
Энергетическая ценность, ккал																				
Вит. С, мг																				
Вит. В1, мг																				
Вит. В2, мг																				
Вит. А, мкг																				
Вит. Д, мкг																				
Са, мг																				
Р, мг																				
Mg, мг																				
Fe, мг																				
K, мг																				
I, мкг																				
Se, мкг																				
F, мкг																				
Завтрак																				
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	13,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93	
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,25	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	8,62	41,26	10,47	0,03	0,05	0,04	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44	
423/2016	НАЧО 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	
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	2,30	9,60	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,30	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
	Итого завтрак:	550	10,10	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	49,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88	191,69	
Обед																				
189/2022	ЛЕЧО / ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,05	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49	
131/2010	СВЕКОЛЫЧА С САЛАНДЖИ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74	35,77	
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,68	27,73	19,13	113,64	
629/2022	САЛАТТИ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	7,34	44,53	272,43	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,92	1,13	80,51	144,95	0,09	14,74	
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,38	240,00	2,00	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	4,38	
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	
	Итого обед:	870	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	846,36	0,22	170,08	411,08	161,89	8,93	1460,48	289,18	21,67	189,82	
Полдник																				
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	3,06	4,26	13,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	75,24	3,67	13,72	27,93	
327/2017	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,25	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66	5,56	
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	16,20	3,60	36,00	
	Итого полдник:	350	9,25	11,01	29,49	259,85	0,565	0,133429	0,45246	84,085	0,270928	269,55	309,87	41,6	0,56	378,076	221,5335	17,9819	69,4868	
	Всего:	1770,00	54,81	39,28	216,09	1454,87	212,61	0,88	1,06	980,19	0,67	540,39	994,00	270,93	15,62	2396,94	320,34	56,53	451,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса продукта, 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, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															углеводы, г
Завтрак																			
19/2016	КАША ИЗ ОВЯНИНА ХЛОБЫВ ТЕРПУГИЕС МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	288,05	1,63	0,20	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,84	311,34	43,56	2,55	42,47
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
418/2016	КОБЕЛИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,996	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	6,03	141,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
III	ОЛАДЫ С ПОМИДИНОМ 70/10	80	5,81	9,56	30,83	191,08	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
	Итого изделий:	560	21,66	24,20	98,95	663,65	3,49	0,57	0,53	86,20	6,20	384,19	486,62	124,57	5,87	825,18	87,63	13,64	81,24
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
140/2016	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,15	3,24	18,08	129,81	18,50	0,13	0,10	187,94	0,04	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	7,01	68,74	0,00
467/2022	КОЛЛЕГА РЫБАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	400,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,12	11,04	484,87
143/2017	РАТУ ОВОЩНОЕ	180	3,18	19,77	15,48	255,60	22,51	0,12	0,10	753,39	0,00	66,48	86,79	29,26	1,08	652,24	7,41	0,78	48,54
352/2011	КУСЕЛЬ 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	85,20	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	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	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
	Итого обед:	870	26,13	25,64	83,82	694,10	50,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,60	483,88	151,30	6,21	1938,36	146,48	20,02	610,13
Подъем																			
III	ОЛАДЫ С ПОМИДИНОМ 70/10	80	5,81	9,56	30,83	307,90	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
405/2016	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 подъем:	380	6,162	9,912	49,434	389,164	11,14	0,23898	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
	Всего:	1810	53,96	59,55	232,20	1746,91	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50	3183,42	270,95	37,80	857,00

Несеза 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса продукта, 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, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															углеводы, г
Завтрак																			
471/333/2022	ФИШЕВОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40	100	10,17	4,35	11,68	126,00	1,46	0,13	0,11	42,02	0,21	44,82	152,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	180	2,75	4,736	28,642	168,198	0,00	0,031	0,02	27,00	0,08	4,53	59,70	19,33	0,40	40,40	0,54	5,89	19,47
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	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	1,63	7,20
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
	Итого завтрак:	550	17,94	9,77	80,00	480,30	1,53	0,30	0,19	69,37	0,28	72,21	309,55	90,12	4,20	468,85	82,96	17,67	439,52
Обед																			
189/2022	ПЕЧО/ИГРА/КАБАНОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61	20,49
252/2022	ХАЧО/ГОВЯДИНА	250	9,03	13,12	14,40	211,92	2,68	0,05	0,08	45,75	0,11	16,61	92,03	22,17	1,12	155,60	42,76	2,81	30,26
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРПОВЕДЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	240	25,78	16,12	47,00	383,80	81,21	0,63	2,71	9677,34	1,47	61,92	509,78	74,66	10,39	1356,30	114,18	48,28	333,80
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	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	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	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:	930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,90	3,01	10436,12	1,88	146,49	716,17	149,31	16,90	2332,03	227,99	53,08	467,17
Подъем																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	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	ФИШЕВОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,09	0,09	15,72	0,19	31,35	140,18	32,61	0,89	234,09	80,13	9,69	339,46
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	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	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 подъем:	400	12,275	4,955	41,68	266,53	1,829	0,174487	1,129244	41,07	0,2534	47,0643	235,33901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,503	433,5099
	Всего:	1880	70,9012	49,1212	230,8437	1616,0823	474,794	1,373882	4,330162	10564,56	2,1172	265,7718	1261,05524	209,1722	23,64429	3158,1639	392,76086	86,2623	1340,2432

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость				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
			белков, г	жиров, г	углеводов, г	воды, г														
Завтрак																				
177/2017	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦАЯ	250	10,80	13,82	55,40	390,00	1,20	0,25	0,22	57,35	0,12	183,46	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	0,00	39,18
177/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	43,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,00	0,28
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	0,00	0,57
417/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 180/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	0,00
407/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	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	0,00
	Итого на порцию:	500	13,55	21,67	89,01	600,22	13,34	0,34	0,28	107,61	0,25	226,41	282,52	80,40	6,70	624,83	39,27	4,31	187,87	0,00
Обед																				
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00
137/2016	СУП КРЕМЛЯКСКИЙ	250	2,55	6,38	13,78	123,67	23,65	0,09	0,08	259,82	0,00	40,80	79,81	21,98	0,80	323,76	33,80	7,33	21,25	0,00
406/2022	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20,48	23,78	37,71	446,66	20,55	0,17	0,17	88,12	0,16	169,63	224,36	61,30	1,77	306,84	123,72	11,98	85,93	0,00
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	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	0,00
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	1,38	2,20	9,60	0,00
	Итого на порцию:	870	29,63	31,18	109,13	840,83	52,30	0,44	0,33	354,44	0,16	261,23	442,67	135,98	6,45	1004,80	159,40	21,60	119,94	0,00
Полдник																				
262/2016	КАША МАЛЫНКА	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,38	173,43	27,98	1,98	24,58	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	43,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	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	23,80	0,00	0,00	0,38	0,00
415/2016	КАША С МОЛОКОМ	200	3,38	2,83	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	0,00
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,55	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	0,00
	Итого на порцию:	480	10,36	15,4745	601,64	428,205	12,9075	0,17379	0,58775	104,27	6,02825	274,864	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,2839	4,16	130,484	0,00
	Всего:	1940	54,1385	68,4305	258,308	1878,255	78,4475	0,36	0,96001	566,75	6,43765	762,1314	978,774	283,2806	17,49027	3292,7412	236,507	30,609	438,2904	0,00

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость				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
			белков, г	жиров, г	углеводов, г	воды, г														
Завтрак																				
8 18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ 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	0,23	20,14	0,00	0,23	0,00	0,00
303/2017	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	9,95	10,74	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	27,00	0,08	29,68	166,67	158,09	5,32	171,02	0,00	30,84	0,17	0,00
209/2017	ЯБЛО ОТВАРНОЕ 1шт/50	50	6,35	5,75	78,50	178,50	0,00	0,04	0,22	150,00	1,10	27,50	96,00	6,00	1,25	70,00	10,00	13,35	27,50	0,00
	Итого на порцию:	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	13,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16	0,00
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	0,47	0,00
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	0,00
	Итого на порцию:	550	23,99	24,96	92,34	650,07	1,55	0,25	0,42	187,47	1,31	81,68	341,15	184,87	8,45	364,16	35,66	50,14	108,70	0,00
Обед																				
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28	0,00
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,31	10,52	17,30	195,43	91,69	0,10	0,13	243,85	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,46	0,92	40,20	0,00
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	0,00
405/2016	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	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	0,00
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	0,00
	Итого на порцию:	950	19,71	17,28	93,55	621,87	12,22	0,51	0,32	482,58	0,00	230,33	347,87	141,07	11,96	1981,32	107,24	5,11	153,48	0,00
Полдник																				
253/Г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	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	28,38	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	0,00
	Итого на порцию:	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	13,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16	0,00
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	0,00
	Итого на порцию:	350	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,525	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286	0,00
	Всего:	1850	61,86158	61,83044	227,63554	1650,8582	127,103	1,07299	1,317644	856,01	2,509	613,125	1033,5418	372,6898	22,59286	2793,051	206,1876	77,4471	341,0088	0,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса продукта, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
130/2012	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОВ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	0,02	0,07	30,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,58	16,78
127/2016	РАССОЛЫМ ЛЕПНИК РАДУСНИ	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,54	76,64	26,64	0,99	493,25	23,08	2,15	33,88
566/2012	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	204,42	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
141/2016	КАША ГРЯЧЕВАЯ	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,00	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	130,13	4,04	165,50	20,64	2,48	10,02	0,38
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	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
411/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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
Итого завтрак:		870	37,02	43,71	98,36	938,03	30,42	0,46	0,34	257,77	0,12	197,56	540,25	207,27	9,74	1387,92	111,49	31,26	210,16
Полдник																			
III	БЫРИЧНИК ИЗ ТВОРОГА С ДИТ	120	20,02	15,64	12,77	225,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28
692/2012	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,65	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	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
Итого полдник:		1770	79,3324	78,825	243,441	2010,235	32,2963	0,841766	0,866005	436,0942	5445,654	717,222	1092,978	323,874	16,6513	1917,4962	27,2795	66,767	457,2278
Вечер																			
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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
707/12/011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00
259/2017	ПАУК ИЗ ПТИЦЫ	240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	237,21	53,07	2,65	1026,00	12,99	19,95	161,66
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	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
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,69	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
Итого завтрак:		550	23,34	17,05	80,11	586,90	22,61	0,39	0,25	523,12	0,00	88,52	365,67	98,71	6,03	1347,40	15,47	22,24	180,42
Обед																			
707/12/011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
217/2012	БОЩИ СЫВЯРСКИЕ	250	7,22	8,64	15,44	169,14	17,38	0,08	0,06	161,35	0,00	55,15	79,90	35,12	1,92	385,13	36,73	2,48	23,25
234/06/2011.2012	БЛЮЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,38	201,51	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
381/2012	ПРИОТТО	180	4,04	14,94	310,81	17,66	0,06	0,16	83,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	13,03	40,84	0,00	0,00
484/2016	СОЛ. ФОРЖЕВЫЙ	200	1,00	0,20	30,30	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,57
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	9,90	0,57	38,70	0,00	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:		900	27,43	36,67	118,97	925,60	45,31	0,46	0,44	316,78	0,33	186,31	626,86	156,32	9,62	1671,61	262,67	28,57	926,96
Полдник																			
707/12/011	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	35,25	0,75	0,68	4,25
239/2017	ПАУК ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,64	13,19	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
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,09	0,09	11,50	0,00	3,65	33,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	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	4,95	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:		405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,2178	1,21215	332,135	3,52	72,28	253,6981	65,56	3,235	830,6405	13,8462	14,375	219,1734
Всего:		1855	65,385	65,435	243,035	1844,6	81,35	1,0609	1,90656	1172,035	3,84573	447,11	1246,227	320,629	18,885	3849,649	291,9895	65,188	1336,554
ВСЕГО за 10 дней:		18330	596,70	575,92	2371,09	17129,05	1658,28	17,69	57,15	18065,61	35,84	5422,86	10191,88	3019,63	185,68	28169,46	2636,37	498,50	6405,98
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1833	59,67	57,59	237,11	1712,91	165,83	1,77	5,72	1806,56	3,58	542,29	1019,19	301,96	18,57	2816,95	263,64	49,85	640,60