

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

М.С. Сафарян/

2023 г.

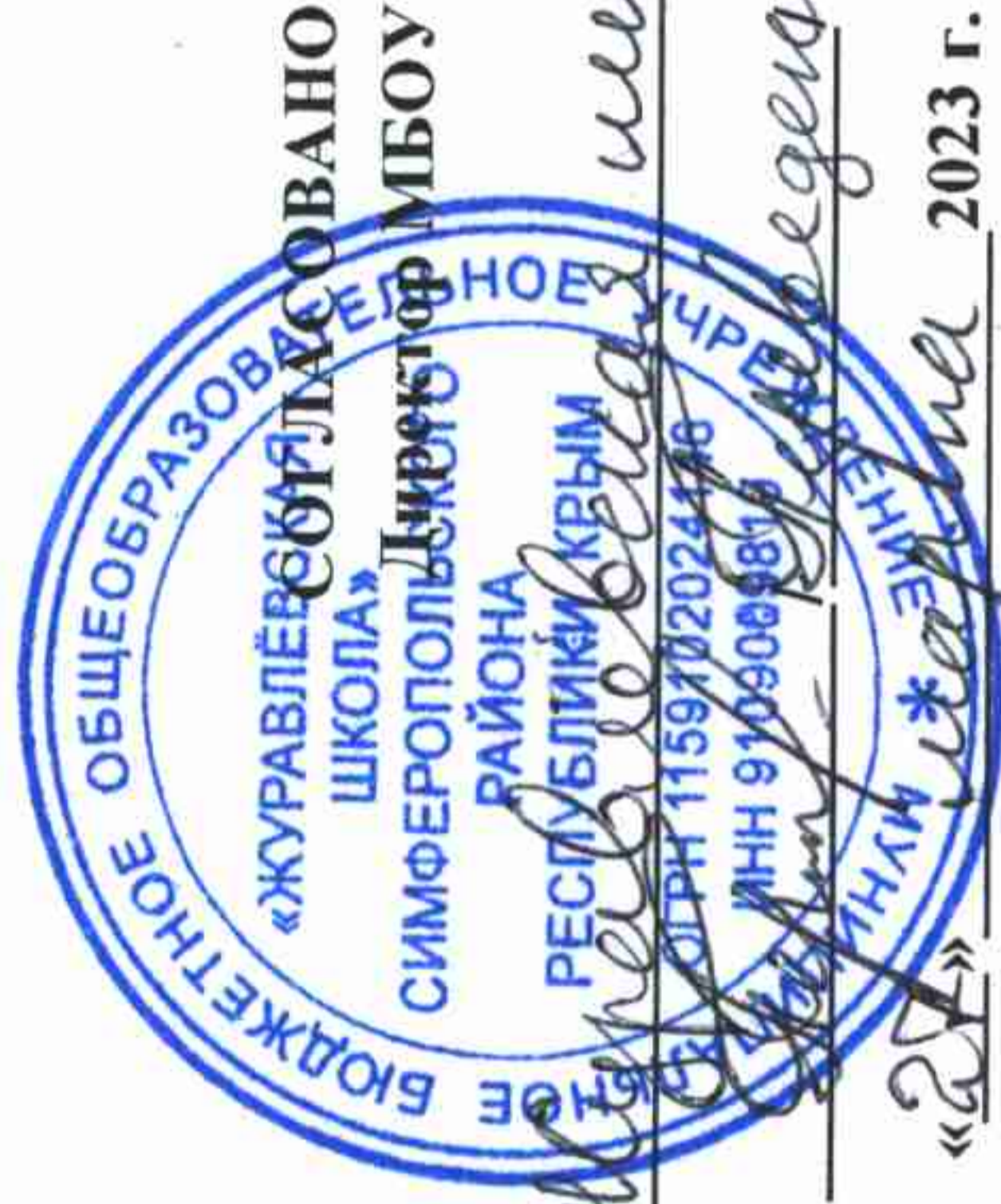


ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 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 исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ 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 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 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 «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.



2023 г.

Кур

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193-2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	7,79	7,30	42,12	266,33	7,79	42,12	266,33	0,11	159,49	148,09	24,73	0,56	232,34	11,25	2,55	33,15	
16-2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПОЛУТВОРОЖНЫЙ СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00
13-2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	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	0,43	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	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24	
	Итого завтрак:	550	16,33	19,49	84,33	581,04	9,57	42,22	354,96	0,38	314,21	287,34	55,04	2,59	356,57	11,25	2,67	105,07	
Обед																			
8-9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,55	129,72	14,58	8,41	129,72	0,00	36,34	51,45	25,08	1,48	351,79	6,93	1,23	21,02	
132-2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	11,56	0,22	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28	
2-32-2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75 50	125	20,76	24,61	11,11	301,07	38,70	0,35	9301,17	1,33	14,32	357,81	23,42	7,86	355,40	32,30	44,69	256,68	
354-2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	26,47	168,85	31,15	0,17	34,86	0,08	55,72	116,57	39,62	1,48	915,92	82,13	1,01	51,75	
448-2016	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	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	0,00	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	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
	Итого обед:	915	36,94	44,47	116,08	968,20	113,99	9,28	9695,05	1,41	184,91	734,56	160,16	15,66	2304,88	157,62	52,08	374,80	
Полдник																			
5-5/571/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100 10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
463/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00	
	Итого полдник:	350	24,26	16,2	45,2642	428,84	3,2876	0,21342	127,33	0,29088	409,9024	417,855	63,9566	1,57422	494,4822	36,18	28,0068	75,5112	
	Всего:	1815,00	77,52	80,16	245,67	1978,08	126,84	16,92	10177,34	2,08	909,02	1439,76	279,16	19,83	3155,94	205,06	82,76	555,38	

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
226-2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	44,04	283,63	0,09	0,13	54,91	0,18	144,24	125,27	15,50	1,24	89,98	144,94	0,04	14,45	
7-30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,36	3,08	47,60	2,80	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	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	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00	
403-2016	ЯЕЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	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	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
	Итого завтрак:	560	19,01	15,32	91,02	583,61	14,66	0,32	142,94	6,21	334,23	336,40	79,70	5,35	878,14	155,70	7,44	112,65	
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	
1-1-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	266,35	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83	
331-2016	ПЮРЕ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	317,04	0,00	27,04	212,79	91,39	1,86	347,74	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	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	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	0,00	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	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
	Итого обед:	860	26,54	21,56	116,86	729,66	32,59	0,34	588,39	0,00	120,16	403,49	166,85	7,39	1109,54	112,39	25,62	153,15	
Полдник																			
559/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,57	21,22	141,83	0,21	0,09	23,45	0,12	64,24	72,88	9,26	1,01	69,70	9,99	7,62	14,57	
403-2016	ЯЕЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	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	106,00	1,40	0,06	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	72,28	0,22	323,69	279,20	48,74	3,77	630,52	29,76	11,90	132,01	
	Всего:	1770	57,89	45,80	245,72	1602,45	59,32	0,83	803,61	6,43	778,07	1009,10	295,29	16,50	2618,21	297,84	44,96	397,82	

Неделя 1

День 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. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ БЕЗ САХАРА СО СТУПЕННЫМ 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	6,00	30,70	55,20	3,59	3,98,10	2,40	0,36	10,55	10,80
403-2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,05	0,14	0,05	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
19-2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
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:	550	25,58	20,24	83,28	627,16	15,05	0,41	0,48	138,54	0,39	276,15	454,44	105,52	8,18	880,00	24,39	30,61	134,04
Обед																			
70/71-2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	0,04	0,03	50,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	0,00	0,10	5,10
108-2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	5,67	24,40	167,71	11,70	0,11	0,10	230,01	0,16	40,05	83,97	22,98	1,03	377,51	40,96	3,49	34,35
299-363-2016	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	14,12	19,29	14,29	287,23	2,90	0,11	0,15	23,65	0,01	16,88	170,23	26,45	1,60	302,41	28,22	2,01	54,97
343-2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,85	7,42	13,36	137,94	84,96	0,08	0,09	376,20	0,00	146,24	76,98	39,56	1,42	632,79	25,06	0,82	32,36
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	16,80	6,60	0,38	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:	910	28,86	33,32	97,05	817,48	113,56	0,48	0,45	679,86	0,17	248,96	465,58	146,38	9,93	1966,12	97,51	8,63	136,76
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 ПИПОВНИКА	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:	1860,00	69,83	60,62	234,13	1797,86	349,96	1,21	1,19	1017,96	0,76	636,19	1186,22	330,71	21,68	3774,83	262,34	50,84	681,16

Неделя 1

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
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
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	180	4,45	4,55	46,69	245,48	0,00	0,05	0,03	24,30	0,07	19,58	98,82	32,32	0,75	64,94	144,88	9,57	31,65
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:	550	22,82	11,77	96,99	584,72	1,69	0,32	0,17	58,82	0,11	76,91	304,62	113,80	4,53	390,84	159,79	23,99	172,65
Обед																			
185-2016	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,70	3,03	9,31	71,33	10,35	0,02	0,05	20,92	0,04	44,27	48,57	23,25	1,47	304,31	17,68	0,77	21,60
122-2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	25,08	2,15	33,83
2-48-1995	ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ 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	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:	850	29,87	32,29	103,00	824,95	61,80	0,55	0,60	329,74	0,42	227,22	555,25	148,13	8,72	2271,37	105,26	10,58	182,14
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
70/71-2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,50	0,010	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
16-2016	СЫР ТВОРОГ ПОЛУТВЕРДЫЙ 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:	350	13,66	18,93	16,03	291,45	3,36	0,12	0,38	232,20	4,89	244,10	260,24	37,95	3,07	286,75	14,50	16,45	138,26
	Всего:	1750,00	66,35	62,98	216,02	1701,12	66,85	0,99	1,16	620,76	5,42	548,23	1120,21	299,88	16,32	2948,96	279,55	51,02	493,04

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, 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	К, мг	I, мкг	Sc, мкг	F, мкг
			Пищевая ценность																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Неделя 1																			
День 5																			
Завтрак																			
232.2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	14,58	15,16	2,79	206,04	0,55	0,09	0,53	294,84	2,36	110,11	240,50	18,57	2,68	209,19	38,78	33,10	66,23
№52.2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
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
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
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	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого завтрак:	550	23,10	29,05	55,03	577,98	16,94	0,27	0,75	365,54	9,32	284,45	429,52	86,65	7,88	874,37	51,97	35,62	182,20
Обед																			
70.71.2011	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
157.2016	ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,92	3,80	8,35	76,22	29,56	0,06	0,06	266,28	0,01	41,20	46,34	21,05	0,74	352,09	34,38	0,39	22,21
257.363.2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	13,84	3,43	16,84	154,06	2,15	0,14	0,10	30,71	0,15	40,36	201,39	49,38	1,19	365,76	128,84	11,84	499,80
354.2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	5,21	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
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
	Итого обед:	920	26,03	13,25	123,15	721,48	93,86	0,54	0,40	346,84	0,23	198,83	509,11	168,74	7,21	2095,52	246,64	15,44	583,93
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
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
12.20.2010	ПЕЧЕНЬЕ (промышленного производства) 1 шт	50	3,75	4,90	37,20	207,00	0,00	0,04	0,03	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник:	350	5,102	5,452	66,024	340,36	14,47	0,08849	0,0704	10,33	0	47,945	75,328	29,48	6,414	563,82	3,764	0,28	77,44
1820	Всего:	1820	54,23	47,75	244,21	1639,82	125,26	0,90	1,22	722,71	8,55	531,22	1013,95	284,87	21,51	3533,71	302,37	51,33	843,57
Неделя 2																			
День 1																			
Завтрак																			
193.2016	КАША ИЗ ОВЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,72	7,31	29,87	212,80	1,30	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	35,97
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.) 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	3,60	0,80	78,00
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
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:	565	12,49	16,35	77,59	511,01	12,36	0,32	0,32	98,98	9,22	245,62	299,97	92,24	5,53	667,90	40,21	3,22	190,74
Обед																			
7.30.2014	ИГРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	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
338.2016	ПШЕНИЦЬ, РУБЕЛЕННЫЙ КУРИЦЕЙ	100	18,34	3,73	13,60	161,45	0,00	0,10	0,06	6,21	0,00	12,23	139,38	66,81	1,42	233,41	17,42	16,03	91,18
184(2вар.) 2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,42	10,13	17,16	174,52	42,12	0,11	0,08	622,67	0,00	93,13	76,74	36,81	1,54	509,83	21,24	0,92	38,31
11.146.2011	ОТВАР ПШЕПОВИКА С САХАРОМ	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	10,45	0,00	0,00	0,00
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:	910	34,39	29,23	105,65	839,49	260,68	0,58	0,38	1172,18	0,00	226,48	458,35	190,16	8,99	1690,70	74,31	21,97	169,75
Полдник																			
488.2022	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,48	11,81	9,51	194,29	1,09	0,10	0,18	33,29	0,18	37,77	152,97	19,68	1,34	250,42	21,22	3,07	45,61
352 (2 вар.) 2016	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	2,15	2,56	16,18	96,77	19,78	0,10	0,08	220,55	0,04	96,02	66,36	26,47	1,02	544,87	25,37	0,43	36,04
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	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 полдник:	385	15,6231	14,5439	40,68	357,053	20,9398	0,22892	0,27324	254,192	0,21988	142,5	254,19956	57,779	3,63645	849,5515	47,069	4,3204	155,2504
	Всего:	1860	62,50533	60,12549	223,91449	1707,5522	293,9793	1,127535	0,973909	1525,352	9,43998	614,6084	1012,5177	340,1814	18,15248	3208,16	161,5956	29,5075	515,7356

Неделя 2
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														
Завтрак																			
5.2.2010	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	0,86	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	0,60	17,66	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
19.2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	16,50	97,00	28,50	2,25	122,00	1,60	2,75	12,00
403/2016	ЯЕЛОКИ 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:	550	31,33	24,58	78,01	667,59	11,48	0,31	0,55	169,31	0,46	345,62	481,20	95,12	7,25	709,73	26,46	40,06	212,53
Обед																			
70/71.2011	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
1.1.2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	5,92	12,65	112,16	20,00	0,05	0,06	266,35	0,00	38,87	53,05	24,76	1,12	363,45	16,05	0,64	26,83
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	180	3,91	5,21	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
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	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
	Итого обед:	910	28,64	15,81	101,14	704,14	62,42	0,54	0,47	750,33	0,47	211,76	532,90	173,78	9,75	2187,28	226,19	17,86	579,34
Полдник																			
318 (1 вар.) 2016	КОЛЕТЫ 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
№652/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	0,01	0,02	0,95	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	3,33	0,33	9,50
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 ТВОРОЖНЫЙ (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:	350	15,49	16,8295	34,9295	353,855	6,525	0,15824	0,14665	99,435	0,2935	177,867	201,0805	62,2255	2,83135	331,3985	11,399	9,5895	125,7085
	Всего:	1810	75,4557	57,2205	214,0819	1725,588	80,4334	1,00409	1,16164	1019,071	1,216364	735,247	1215,1788	331,1255	19,8282	3228,413	264,044	67,51422	917,5771

Неделя 2
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														
Завтрак																			
16.2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (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
70/71.2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	0,01	0,01	2,50	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
232.2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	176,60	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	ЯЕЛОКИ 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:	550	25,83	29,21	54,65	591,43	14,84	0,31	0,73	370,25	8,33	417,32	495,07	91,37	6,88	947,52	44,00	35,88	155,53
Обед																			
8.60.1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНСЕР.)	100	1,86	3,37	10,11	80,37	7,65	0,02	0,05	2,03	0,00	40,03	42,81	18,02	0,92	219,32	3,73	0,61	19,37
116. Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,89	2,27	20,82	115,68	16,50	0,11	0,07	213,50	0,03	16,72	64,43	24,12	1,00	476,57	14,70	0,29	33,47
315.379.2016	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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:	850	26,58	25,11	113,80	791,11	109,30	0,41	0,42	267,27	0,19	232,03	443,11	131,00	7,42	1691,11	75,31	7,50	133,58
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,85	87,30	25,65	2,03	109,80	1,44	2,48	10,80
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:	350	24,91	16,505	46,1878	439,264	3,6225	0,257025	0,632595	120,45	0,257	449,11	489,655	81,77	3,18345	637,862	40,115	31,54	83,019
	Всего:	1750	77,31211	70,87362	214,6383	1821,8069	127,76834	0,973377	1,783552	757,9732	8,7707	1098,456	1427,8401	304,141	17,479708	3276,492	159,433	74,92356	372,1286

№, рецептура	Наименование блюда	Неделя 2										F, мкг							
		День 4					День 5												
		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	Sc, мкг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г									жиры, г						углеводы, г	
	Масса порций, г	Масса порций, г		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	Sc, мкг			
		белки, г	жиры, г																
Неделя 2																			
День 4																			
Завтрак																			
306.379.2016	ПЕЧЕНЬ ИЗ ТОВАДЬВЫ С СОУСОМ С ЧЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 70.30	100	11.96	16.05	14.84	251.96	6.16	0.12	0.15	68.15	0.05	31.20	140.88	26.52	1.63	332.90	56.27	1.15	37.37
340.2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	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 СОЛЕННЫЕ	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
4.21 (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	3.60	0.80	78.00
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
18.2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 завтрак:	560	23.1387	21.58	87.14	638.11	8.75	0.37	0.29	107.55	3.12	124.18	318.35	74.88	5.27	641.98	181.58	3.67	135.78
Обед																			
47.2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	8.24	87.63	25.30	0.02	0.02	0.81	0.00	42.13	31.01	14.36	0.58	260.65	24.60	0.54	8.77
134.2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10.21	5.16	14.18	144.52	17.05	0.13	0.11	326.25	12.57	33.83	155.00	46.96	1.21	644.43	94.86	6.63	314.55
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	180	3.71	7.25	29.75	199.48	36.36	0.18	0.14	45.95	0.12	26.96	109.48	42.26	1.71	1035.49	81.09	0.58	54.79
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	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:	900	30.58	32.30	107.76	833.48	81.91	0.53	0.37	428.01	12.70	142.44	501.98	185.99	8.13	2373.53	226.22	21.68	455.80
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
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
12.20.2010	ПЕЧЕНЬЕ (промышленного производства) шт	50	3.75	4.90	37.20	207.00	0.00	0.04	0.03	5.50	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00
	Итого полдник:	350	5.55	6.50	48.224	275.36	11.22	0.08919	0.1354	21.83	3.52	98.895	114.568	32.88	4.484	421.62	6.264	1.28	187.44
	Всего:	1810	59.2677	60.3867	243.1301	1746.948	101.88	0.98637	0.79834	557.389	19.3397	365.52	934.89742	293.7545	17.88595	4437.129	414.062	26.62122	779.0232
Неделя 2																			
День 5																			
Завтрак																			
256.363.2016	ВЫТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90.20	110	13.60	3.64	15.92	149.87	1.25	0.19	0.14	37.15	0.19	59.39	205.78	49.51	1.36	357.39	124.38	13.55	482.77
70.71.2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ СОЛЕННЫЕ	40	0.32	0.04	0.68	5.20	2.00	0.01	0.01	2.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00
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
4.15.2016	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:	560	24.95	12.37	77.94	525.62	27.32	0.49	0.46	673.43	6.90	273.05	491.83	147.55	5.47	1395.93	169.58	17.20	567.85
Обед																			
8.9.2011	ЦЕРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.95	8.41	11.53	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
122.2016	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	25.08	2.15	33.83
309.363.2016	ВЫТОЧКИ РУБЕНЫЕ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 80.30	110	14.69	3.55	12.25	139.84	1.19	0.08	0.05	40.36	0.01	11.42	113.76	54.52	1.20	209.39	16.43	12.81	73.05
341.2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7.60	5.90	34.33	220.49	0.00	0.24	0.13	25.50	0.07	15.06	180.78	120.13	4.04	229.66	21.18	3.47	13.95
11.1.2010	КОМПЛОТ 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	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:	910	32.28	22.59	145.12	915.03	58.56	0.62	0.38	322.37	0.09	126.92	543.43	271.07	10.94	1604.84	70.90	21.87	152.02
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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	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	0.10417	0.0976	18.198	1.59	104.695	73.249	28.824	5.8827	631.427	18.54	2.9848	88.6
	Всего:	1820	62.03138	40.50818	267.53069	1695.833	111.9985	1.213627	0.934851	1014.0009	8.5773	504.6695	1108.5094	447.44685	22.28987	3632.199	259.0172	42.05399	808.46545
	ВСЕГО за 10 дней:	18065	662.41	586.43	2349.06	17417.07	1444.30	26.16	67.32	18216.16	70.59	6721.23	11468.18	3206.56	191.48	32814.04	2465.32	521.53	6363.90
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1807	66.24	58.64	234.91	1741.71	144.43	2.62	6.73	1821.62	7.06	672.12	1146.82	320.66	19.15	3281.40	246.53	52.15	636.39

Пронумеровано и
прошнуровано

« 20 » г.

Л. С. Сафарян
Ф.И.О. подпись