



« 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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



« 2023 г.

* 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 ШТУ), 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 Первого заместителя исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 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

*Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ 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.

Симферопольский район 2023год

№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			Жиры, г																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Неделя 1																			
День 1																			
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	33,00	2,04	26,58
162/2016	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
132/2016	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
182/2016	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	203,44	25,77	0,24	1,63	6200,58	0,89	10,00	239,28	15,73	5,25	237,38	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 (АПЕЛЬСИНЬ/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																			
5.5/71/2010	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 2																			
День 2																			
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	6,00	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	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
182/2016	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 / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
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	ПЮРЕ КУРИНЫЙ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	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	0,01	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:	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	1,01	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	106,00	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
	Итого полдник:	350	12,34	8,92	37,85	289,19	12,08	0,17	0,46	72,28	0,22	333,69	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			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
			Завтрак																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
240/2016	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 115/10	125	18,21	11,57	21,66	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	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	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	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	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	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																		
707/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,06	0,96	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	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	
299/563/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,72	17,42	12,96	2,69	0,10	0,14	23,65	0,01	15,32	153,47	23,93	1,45	273,88	25,66	1,82	49,56	
343/2016	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,21	6,18	10,64	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	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	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	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	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 ГРИБНЫЕ	70	10,45	2,43	11,58	109,20	0,36	0,14	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 ПШЕНИЧКА	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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	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	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	357	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			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
			Завтрак																
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
8.18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,59	1,04	1,24	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	
318/568/2016	КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ 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	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	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	0,05	14,14	0,05	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	ЗАЛЕКАНКА 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	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	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	78,30	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 ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,45	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	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 5

№, 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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
			белки, г																	жир, г	углеводы, г
			белки, г	жир, г	углеводы, г																
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		
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		
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	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44		
	Итого завтрак:	500	22,39	26,01	50,85	531,06	12,19	0,26	0,73	364,59	8,32	266,88	409,03	76,20	7,22	737,57	48,64	35,28	172,70		
Обед																					
707/1/2011	ОЮЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
157/2016	ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	0,04	0,05	216,20	0,01	42,88	37,00	16,77	0,59	281,19	27,50	0,31	17,76		
257/563/2016	ПЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,53	3,14	15,64	141,41	2,01	0,13	0,09	30,00	0,14	36,73	182,04	44,67	1,08	331,58	118,24	10,70	450,06		
334/2016	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		
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	0,08	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	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		
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	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	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		
	Всего:	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	3055,09	267,87	49,62	771,24		

Неделя 2

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. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
			белки, г																	жир, г	углеводы, г
			белки, г	жир, г	углеводы, г																
Завтрак																					
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ 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	33,97		
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		
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	0,00	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	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68		
338/2016	ПШИДЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ КУРИНЫЙ	90	16,51	3,18	12,24	143,69	0,00	0,09	0,05	5,59	0,00	11,02	125,44	60,13	1,27	210,07	15,79	14,43	82,06		
184(2вар.)/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,52	8,62	14,68	147,21	24,59	0,09	0,07	529,27	0,00	93,13	65,23	29,74	1,12	433,36	18,06	0,80	32,57		
11.146/2011	ОТВАР ШИЯ ЮВНИКА 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:	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		
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	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 полдник:	385	15,6231	14,5439	40,68	357,053	20,94	0,2289	0,2732	254,192	0,2199	142,5	254,2	57,779	3,6365	849,5515	47,069	4,3204	155,25		
	Всего:	1730	57,8257	53,3892	213,0578	1584,2812	271,29	1,0494	0,918	1304,75	9,4399	596,37	950,246	312,31	16,804	2880,665	149,87	27,218	494,28		

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	
			жир, г																	углеводы, г
			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	
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																				
707/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	
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	31,40	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	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:	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 вып.)/2016	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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 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:	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

№, 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	
			жир, г																	углеводы, г
			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	0,001	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 ЗЕЛЕНЬКИЙ 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 МАКАРОНИНЫМИ 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	ГОЛУШЬИ 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:	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 ЯБЛОКОМ (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

№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			жир, г																углеводы, г
			белки, г	жир, г															
Завтрак																			
306/379/2016	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 70/20	90	11,18	15,27	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	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	
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	20	0,22	0,02	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	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	20	1,32	0,24	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	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	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	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	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	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, РЕЗАННЫЙ	150	3,09	6,04	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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

№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			жир, г																углеводы, г
			белки, г	жир, г															
Завтрак																			
256/2016	ВЯЛЕНАЯ РЫБЫШКА	90	13,43	3,13	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	
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	20	0,22	0,02	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	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	147,11	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	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	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	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	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	
12/2/2016	РАССОЛЫВКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	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	ВЯЛЕНАЯ РЫБЫШКА С КУРИЦЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/20	90	13,00	9,99	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	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	
11.1/2016	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	169,25	26,00	0,02	0,02	18,00	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	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	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	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	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 ПЕЧЕННЫЕ	50	3,44	5,00	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	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	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	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	1576,46	1275,73	9,35	12,51	1395,45	80,01	6628,22	10401,46	2813,41	166,09	28865,68	2359,48	484,85	5853,87	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1619	60,69	53,65	157,646	127,57	0,94	1,25	139,545	8,00	662,82	1040,15	281,34	16,61	2886,57	235,95	48,49	585,39	

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.

Л.С.Сафарян
ФИО подпись