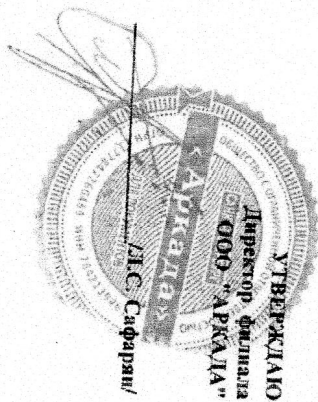




ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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

образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 учебный год



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Корсаков В.И.
2026 г.

* 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 продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дени плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобиш, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г

* Семидневное 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 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

* Карточка 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

* Семидневное 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., Галшаров М.М., 2014г. - с. 459

* Карточка 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 НИИЗ Минздрава России, ФГБУН ФНИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСТОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Овчиненко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М. 2022. — 698 с.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«___» _____ 2026г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 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 разработчики сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУ 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. Литов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Гобис, 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: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. В.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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 Шарфетдинов 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. Савсонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПТОЗ» —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.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
ПП	Блины со сливочным маслом	160	11,80	14,16	44,99	347,20	0,16	130,49	23,34	1,31
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого завтрак:	540	18,9	17,3	109,1	664,9	10,2	168,0	62,9	5,7
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
101/2017	Суп с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	8,25	22,00	22,78	0,88
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Капша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
361/2017	Кисель яблочный (в инд.упаковке)	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	1130	26,3	30,9	132,8	784,29	30,49	188,79	241,06	10,73
	Всего:	1670	45,18	48,27	241,96	1449,22	40,70	356,77	304,00	16,44

Лень 2

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
226/2016	Макаронн., запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
ПП	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого завтрак:	660	22,3	22,5	102,2	679,8	20,1	343,4	63,3	6,2
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
289/2017	Рагу с мясной консервой	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
ПП	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого обед:	890	34,1	28,4	122,9	852,7	41,3	177,6	159,0	11,6
	Всего:	1550	56,42	50,88	225,06	1532,50	61,42	520,97	222,34	17,73

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
ПП	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	620	37,72	21,38	73,80	585,43	26,88	87,35	178,55	8,67	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
92/2017	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74	
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
ПП	Кондитерское изделие (витамин, вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,12	13,18	2,42	0,14	
	Итого обед:	970	32,31	24,60	99,21	822,17	47,25	177,26	149,73	7,60	

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
210/2016	Омлет запеченный	180	12,25	17,88	2,30	294,05	0,52	103,81	17,51	2,52
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке).	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого завтрак:	770	19,5	19,0	74,2	639,3	12,4	165,7	76,6	7,2
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
203/2012	Гречка по-бушевски с мясной консервой	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	1000	21,4	26,1	128,4	765,3	43,3	131,1	190,7	13,5
	Всего:	1770	40,90	45,05	202,67	1404,53	55,65	296,80	267,30	20,69

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
18/2/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
III	Фруктовое пюре для детского питания	100	1,10	0,90	17,10	80,00	9,10	32,00	5,00	0,10
Итого завтрак:		620	21,3	23,1	91,3	626,8	10,9	217,2	69,5	2,1
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
27/8/2021	Суп куриный с яйцом	250	21,75	5,25	4,38	150,00	1,63	22,50	25,00	1,50
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макарона отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
III	Компотик детский (порционный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
Итого обед:		930	49,68	24,67	144,41	975,42	13,63	236,14	170,44	7,42
Всего:		1550	70,97	47,76	235,66	1602,26	24,52	453,34	239,97	9,55

День 6

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
210/2016	Омлет натуральный	180	12,25	14,28	2,30	194,26	0,52	103,81	17,51	2,52
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
III	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого завтрак:	550	22,2	26,7	68,6	612,3	3,7	150,2	74,5	6,9
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
92/2017	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74
234/2017	Котлета (биточик) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
III	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	930	25,34	26,55	121,14	899,22	75,23	353,02	159,10	10,06
	Всего:	1480	47,53	53,22	189,74	1511,51	78,92	503,22	233,57	16,97

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
ПП	Оладьи со сухим молоком	170	12,54	15,05	47,80	368,90	0,17	138,65	24,80	1,39
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Кондитерское изделие (витамин. вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,12	13,18	2,42	0,14
	Итого завтрак:	550	18,6	17,2	101,0	627,0	10,3	184,3	58,2	5,3
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
ПП	Компотик детский (порционный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого обед:	900	33,61	28,14	142,68	975,25	44,92	168,28	186,10	8,04
	Всего:	1450	52,21	45,37	243,73	1602,26	55,26	352,60	244,32	13,35

День 8

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курятиной	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
III	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	570	12,05	19,06	111,61	677,07	15,25	169,70	92,04	7,71
Обед										
70/1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
54-284	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
III	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого обед:	1020	46,67	33,69	117,68	866,41	44,43	166,99	236,31	12,27
	Всего:	1590	58,72	52,75	229,28	1543,48	59,67	336,69	328,35	19,97

День 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	270	12,42	9,50	42,43	350,95	4,54	187,88	72,72	1,68
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
III	Компотик детский (порционный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
Итого завтрак:		560	19,31	23,17	122,78	785,72	5,34	218,52	142,13	5,32
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
137/2016	Суп крестьянский с крупой	250	1,64	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,00
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,96
203/2017	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
III	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
Итого обед:		970	32,05	28,03	141,15	932,15	34,90	261,13	159,67	6,44
Всего:		1530	51,36	51,21	263,93	1717,87	40,24	479,65	301,80	11,76

День 10

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
III	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92	
	Итого завтрак:	660	22,9	19,2	123,3	782,7	45,7	291,3	123,9	8,1	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90	
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
III	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20	
	Итого обед:	1100	25,0	32,2	108,7	775,8	33,2	352,8	196,3	9,1	
	Всего:	1760	47,88	51,32	231,96	1558,56	78,91	644,08	320,22	17,19	
	ВСЕГО за 10 дней:	15890	540,98	491,84	2236,99	15329,68	569,40	4208,68	2790,15	159,96	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1589	54,10	49,18	223,70	1532,97	56,94	420,87	279,02	16,00	