



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинария
Компания"
Д.С. Сафарян/
2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Школа № 10"
Ф.К. Битумов/
"10" сентября 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

* 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 Кошъ 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. Ошщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М. 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

с 12 лет и старше льготная категория

с 12 лет и старше льготная категория																			
День 1																			
№, 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, мг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10.01	7.39	44.04	283.63	0.09	0.13	0.07	54.91	0.18	144.24	125.27	15.50	1.24	89.98	144.94	0.04	14.45
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.06	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	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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.63	24.18	0.00	0.02	70.40
403/2016	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 завтрак:	555	14.18	8.25	84.68	474.30	13.45	0.27	1.14	62.67	0.18	186.80	222.74	55.34	6.04	505.73	148.09	1.51	171.91
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
132/Типов	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	50.28
377/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	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
11/12010	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	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	210.73	318.74	126.99	7.06	1631.15	103.48	4.83	75.66
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	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	13.58
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
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
	Итого полдник:	400	6.84	4.042	79.834	387.83	14.8716	0.196509	0.116359	9.377	0.008415	70.0957	91.4687	31.6208	6.324	633.8088	18.17885	3.37079	91.021565
	Всего:	1785.00	38.50	28.86	261.07	1472.88	162.57	0.91	1.54	559.79	0.18	467.63	632.95	213.95	19.42	2770.69	269.75	9.72	338.59
День 2																			
№, 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, мг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
363/2022	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	250	4.79	6.47	33.55	213.26	4.08	0.08	1.17	48.39	0.10	130.61	143.12	29.18	1.01	285.19	40.66	5.98	39.11
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	0.78
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	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.66	45.15	0.00	0.00	0.66
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	12.65	68.77	200.00	0.01	0.06	163.40	0.00	12.09	3.40	3.40	0.61	10.09	0.00	0.00	0.00
12/20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (свояш. производство) 1 шт	15	1.13	1.47	11.16	62.10	0.00	0.01	0.01	1.65	0.00	4.35	13.50	3.00	0.32	16.50	0.00	0.00	0.00
	Итого завтрак:	550	12.38	16.07	94.39	586.48	204.08	0.26	1.28	258.44	0.23	166.70	226.02	60.38	3.37	411.53	40.66	6.08	40.81
Обед																			
375839/2016/70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	105	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
122/2016	РАССОЛЫЙК 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
318363/2016	КОФЕЛА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30	100	13.29	5.54	13.25	154.65	1.60	0.13	0.08	51.97	0.04	22.40	109.55	50.88	1.35	204.24	11.29	13.04	64.33
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	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
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	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:	875	23.72	15.42	100.02	636.18	134.78	0.54	1.79	405.11	0.12	136.01	391.06	152.19	6.63	1979.91	122.54	17.49	172.89
Полдник																			
54-20/7-11/1	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕННЫМ	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	0.001	0.01	45.00	0.13	2.40	3.00	0.05	0.02	3.00	0.00	0.10	0.78
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
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
	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	84.59
	Всего:	1775	45.59	46.29	224.36	1514.15	345.88	0.96	3.23	769.99	0.60	388.34	745.97	246.84	12.97	2610.11	175.64	25.96	298.30

Доп. 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
				белки, г	жиры, г														
Завтрак																			
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ		25	0.18	0.03	0.48	1.22	0.010	1.00	2.50	0.00	4.25	10.50	3.50	0.13	35.25	0.75	0.08	4.25
299/263/2016	"ЕДИНИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30		90	10.4	14.25	10.6	212.27	0.069	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 КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3.25	4.34	22.05	140.69	0.14	0.13	29.05	1.07	76.43	97.13	33.01	1.23	667.50	68.44	0.84	43.12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.09	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.85	58.05	0.00	0.00	0.84
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.00	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.80	97.60	1.28	2.20	9.60
420/2016	ЧАИ С САХАРОМ		200	0.036	0.004	9.98	39.9	0.07	0.00	0.43	0.00	3.77	6.65	3.08	0.60	24.18	0.00	0.02	70.40
	Итого завтрак:		550	19.93	19.46	78.61	570.96	0.39	1.29	68.65	1.08	127.35	333.98	96.81	5.79	1079.48	74.16	4.46	161.98
Обед																			
8/9/2011	ЯЧКА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1.95	8.41	11.55	129.72	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	4.63	5.67	24.40	167.71	0.11	0.10	230.01	0.16	40.05	83.97	22.98	1.03	377.51	40.96	3.49	34.35
568/2022	КУРС ЗАПЕЧЕННЫЕ		100	20.42	20.27	0.05	264.71	2.18	0.08	11.42	0.00	20.26	188.66	21.06	1.45	320.11	46.68	24.86	141.96
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ		180	7.60	5.90	34.33	220.49	0.00	0.18	0.08	3.30	0.01	15.06	130.15	4.04	165.50	20.64	2.48	10.02
423/2016	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4		200	0.04	0.00	10.10	41.26	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	1.52	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		20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.00	0.04	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	0.03	0.03	4.83	0.00	19.45	16.33	11.48	2.56	268.82	1.76	0.38	77.44
	Итого обед:		970	37.83	41.00	105.58	947.05	0.61	0.38	285.42	0.17	147.72	532.20	222.29	12.47	1582.50	117.61	33.46	360.36
Полдник																			
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ		150	2.87	3.02	17.18	107.89	0.40	0.04	59.43	0.04	29.57	64.46	25.27	0.80	181.62	31.79	0.87	11.00
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ		10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.07	0.01	0.03	0.10	88.00	50.00	3.50	0.10	8.80	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	4.60	16.80	6.60	0.38	25.80	0.00	0.00	0.38
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4.84	3.70	15.60	117.02	1.30	0.07	0.16	0.00	144.94	136.40	33.52	0.50	341.74	9.00	7.13	29.00
	Итого полдник:		380	11.55	9.83	42.62	308.31	1.77	0.21	110.23	6.17	267.11	267.66	68.89	1.78	557.96	40.79	8.00	31.38
	Всего:		1900.00	69.31	70.30	226.81	1826.31	71.82	1.12	1.90	7.43	542.18	1133.84	387.99	20.04	3219.94	232.56	45.91	553.72
Доп. 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. Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г															
																			углеводы, г
Завтрак																			
188/2017	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		120	3.06	4.26	15.66	113.40	0.05	0.06	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	50.75	0.16	0.01	0.04	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	0.35	8.62	41.36	0.03	0.01	0.03	0.00	19.45	16.33	11.48	2.56	268.82	1.76	0.38	77.44
423/2016	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4		200	0.04	0.00	10.10	41.26	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	13.20	77.60	22.80	1.80	97.60	1.28	2.20	9.60
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	9.20	35.60	13.70	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	0.18	100.76	273.05	67.44	6.13	557.48	9.00	16.88	191.69
Обед																			
189/2022	ЛЕЧО. ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ		100	2.00	4.13	9.97	85.60	0.10	0.11	544.80	0.00	25.23	39.03	19.60	0.94	286.62	68.65	0.61	20.49
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	2.33	4.75	16.30	117.64	0.07	0.08	233.51	0.07	44.06	70.65	30.49	1.52	483.08	45.22	0.74	35.77
509/2022	ФРИКАСС 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
629/2022	СТАПЕТИ ОТВАРНЫЕ		180	7.00	7.34	44.53	277.43	0.00	0.13	40.50	0.12	27.38	60.21	10.92	1.13	80.51	144.95	0.09	11.74
484/2016	СОС ФРУКТОВЫЙ		200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.00	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	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	0.00	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	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	15.66	113.40	0.05	0.06	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	50.75	0.16	0.01	0.04	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
	Итого полдник:		350	9.25	11.01	29.49	259.55	0.565	0.133429	0.45246	0.2709276	269.55	309.87	41.6	0.56	378.0776	22.15335	17.9819	69.4868
	Всего:		1770.00	54.81	39.28	216.09	1454.87	212.61	0.88	1.06	0.67	540.39	994.00	270.93	15.62	2396.04	320.34	56.53	451.00

Доп. 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	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																			
19/2016	КАША ИЗ ОБСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЗ ЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	0,20	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,54	311,34	43,56	2,55	42,47	
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	
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,16	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00	
ПП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,56	0,23	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20	
Итого завтрак:			20,90	24,12	94,03	640,15	3,49	0,55	86,20	6,20	381,89	478,22	121,27	5,68	812,28	87,63	13,64	81,05	
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,60	5,00	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	18,65	113,87	36,30	1,73	623,11	15,11	7,01	68,74	
46/7/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	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	48,94
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	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	1,52	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
Итого обед:			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
Полдник																			
ПП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,56	0,23	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	39,90	0,07	0,00	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,56	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого полдник:			6,162	9,712	49,434	389,164	11,1	0,25898	19,38	0,07	84,71	106,276	28,35	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64	
Всего:			53,20	59,47	227,38	1723,41	64,69	1,28	1,06	1443,35	6,46	648,20	1068,38	300,92	18,31	3170,52	270,95	37,89	856,81
Полдья 2																			

Доп. 6

№, 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																			
471/333/2022	ФИНШОЛЫ 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 ВЯЗКАЯ	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	1,65	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	ЛЕНО / ИГРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	1,77,08	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	ХАРЧО (СТОВЯДИНИ)	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 КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	25,78	16,12	47,00	385,80	81,21	0,63	2,71	9677,34	1,47	61,92	509,78	74,66	10,39	1536,30	114,18	48,28	333,80
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОНИКА	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
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	1,58	146,49	716,17	149,31	16,90	232,03	227,99	53,08	467,17
Полдник																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,23	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 ВЯЗКАЯ	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	0,45	4,91	16,24
471/2022	ФИНШОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	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 полдник:		400	12,275	4,955	260,53	1,829	0,174487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,333901	59,7422	2,54004	357,2887	81,81036	15,50304	433,5409	
Всего:		1880	70,9012	49,1212	1616,0823	474,794	1,373882	4,320162	10546,56	2,1172	265,7718	1261,05524	299,1722	23,64429	3158,1639	392,76086	86,26229	1340,2432	

Доп. 7

№, 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
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Завтрак																			
17/2017	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	10,80	13,82	55,40	1,20	0,25	0,22	57,35	0,12	183,46	231,34	55,41	2,92	290,13	37,50	3,91	39,18	
15/2016	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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	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:	590	13,55	21,67	89,01	609,22	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
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	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
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
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,02	0,00	0,00	93,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,00	0,26	
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:	870	29,63	31,18	109,13	840,83	52,20	0,44	0,33	354,44	0,16	261,23	442,67	135,98	6,45	1004,80	159,40	21,60	119,94
Полдник																			
26/2/2016	КАША МАННАЯ	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
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	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	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 полдник:	480	10,96	15,4745	60,164	428,205	12,9075	0,17379	104,7	6,03825	274,4864	253,588	66,0006	4,34492	663,1082	37,839	4,16	130,484	
	Всего:	1940	54,1385	68,3205	258,308	1878,255	78,4475	0,96001	566,75	6,43765	762,1214	978,774	282,3806	17,49692	2292,7412	236,507	30,069	438,2904	

Доп. 8

№, 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
8 18/2010	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,39	0,00	
30/2/2017	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	30,81	0,17
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
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60
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
	Итого завтрак:	560	24,37	17,55	98,42	649,90	2,41	0,39	0,43	180,23	1,18	94,95	399,41	217,87	10,76	446,20	11,28	48,77	108,43
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	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
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВДИНОЙ	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
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
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
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:	950	19,71	17,28	93,55	621,87	122,72	0,51	0,32	482,58	0,00	230,33	347,87	141,07	11,96	1981,32	107,24	5,11	153,48
Полдник																			
253/1	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
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
ПП	ВЛННЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,80	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	18,17	19,59	41,75	378,65	2,834	0,21882	0,57394	185,96	1,201	301,12	334,5225	46,749	2,18475	447,5735	60,28	21,897	78,8286
	Всего:	1860	62,24258	54,42344	233,72054	1650,4152	127,961	1,11836	1,327084	848,77	2,379	626,395	1081,80148	405,6898	24,90776	2875,091	178,8076	75,7801	340,7348

[illegible]

