

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

И.С. Сафарян/
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО "Симферопольская
Школа"
Вейтманов В.А.
"23" ноября 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Описание услуг по организации горячего питания обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории
образовании, 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 СПб ГУ), 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.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
- * Картогекса 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 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
- * Картогекса 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 НЦЗД 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

Исходные данные																			
№, рецептура	Наименование блюда	Пшеница, г			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мг													
		белка, г	жира, г	углевода, г		Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
Завтрак																			
707/2011	ОБЛОТ С СВЕЖЕГО СОУПЕВ	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	41,04	283,63	0,09	0,18	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	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	22,50	9,90	0,37	0,90	38,70	0,00	0,00	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧЬИ	20	1,52	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/01/04	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,01	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,63	3,56	0,63	24,18	0,00	70,40	0,00
40/2016	ОБРУДКИ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,47	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		585	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	585,73	148,09	1,51	171,91
Обед																			
707/2011	ОБЛОТ С СВЕЖЕГО СОУПЕВ	100	0,90	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
13/2016	СУПЕКАРТОФЕЛЬ С ГОРЮХОМ	250	5,89	5,55	19,36	151,28	0,10	0,10	0,00	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,51	498,62	34,38	2,82	30,28
32/2022	КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМ	240	7,31	10,32	17,80	195,43	0,10	0,13	0,00	243,83	0,00	108,31	115,71	44,26	1,85	732,49	68,46	0,25	40,29
11/2010	КОМОТ ИЗ СЫРА С СУПЕКАРТОФЕЛЬНЫМ	200	0,64	0,00	41,67	26,00	0,02	0,02	0,00	10,00	0,00	18,45	12,00	12,00	0,00	134,45	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 РЖАЧЬИ	20	1,52	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	13,45	0,44	0,29	487,75	0,00	210,73	318,74	126,99	7,06	1631,15	193,48	4,83	75,66
Полдник																			
10/27/2022	БУЛОЧКА С ЯГОДЫ	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,40	0,15	0,07	4,55	0,01	36,65	61,14	12,14	0,96	124,99	14,41	3,09	15,58
48/2016	СОС. ФРУКТОВЫЙ (ПОМОРАНИКОВЫЙ И ГОРЮХОМ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	2,80	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
40/2016	ОБРУДКИ СВЕЖЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,47	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	4,04	79,834	387,83	14,8716	0,196809	0,116359	9,377	0,008415	70,0957	91,4687	31,6208	6,234	633,8088	18,7885	3,37079	91,031565
Всего:		1785,00	38,50	28,86	204,07	1475,88	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
Десерт																			
Наименование блюда																			
№, рецептура	Пшеница, г			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мг										F, мг				
	белка, г	жира, г	углевода, г		Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мкг			
Завтрак																			
36/2022	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ЯГОДОМ	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	283,19	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	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,60	0,90	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧЬИ	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 ПШЕНИЧНОГО	200	0,48	0,28	12,65	68,77	20,00	0,01	0,06	165,40	0,30	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
12/30/2010	КОФЕЛЬНОЕ НАПИТОК (ПРОМ. ПРИГОТОВЛ.) 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	0,22	16,50	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		580	12,38	16,07	94,29	586,48	204,08	0,26	1,28	258,44	0,23	166,70	226,02	60,38	3,37	411,53	40,66	6,98	40,81
Обед																			
37/8/2020/06/07	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕГО НАПИТОК (СОУПЕВ)	105	1,09	0,14	3,71	21,35	82,25	0,06	1,45	165,70	0,00	15,75	29,40	14,38	0,81	207,90	2,80	0,11	15,40
12/2016	РАССОЛЫ СЛИВОЧНОГО	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,34	76,64	26,64	0,99	493,25	25,98	2,15	33,83
57/1/2022	МАСО ПИШИ ПОД ПИШИ	240	19,89	17,12	17,14	303,23	20,32	0,16	0,19	73,66	0,32	127,91	240,63	80,52	2,21	767,13	91,57	116,57	116,57
45/1/2016	КОМОТ ИЗ ЯГОД	200	0,12	0,12	22,90	95,90	3,00	0,01	0,01	1,30	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 РЖАЧЬИ	20	1,52	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		835	26,42	21,79	77,47	615,91	122,35	0,40	1,75	391,94	0,35	183,80	406,57	142,21	6,01	162,87	120,69	20,37	173,38
Полдник																			
54/26/7/1/11	КОМОТ С ГОРЮХОМ СЛИВОЧНЫМ	100	6,33	7,14	3,30	102,33	5,35	0,08	0,11	61,01	0,12	66,66	63,63	12,65	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	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧЬИ	20	1,52	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
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/01/04	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,01	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,63	3,56	0,63	24,18	0,00	70,40	0,00
Итого полдник		350	9,49	14,79	29,98	201,49	7,02	0,16	0,16	106,44	0,25	85,63	126,88	34,27	2,97	218,67	12,44	2,39	84,59
Всего:		1735	48,29	52,66	201,31	1493,88	333,45	0,81	3,19	755,82	0,81	438,12	766,47	236,86	12,35	2287,07	173,79	28,84	298,38

Наименование блюда																		
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Планируемая деятельность				Экспертная оценка по количеству, ккал	Планируемая деятельность				Экспертная оценка по количеству, ккал	Наименование блюда				F, ккал	
			блюда, г	жир, г	условия, г	условия, г		блюда, г	жир, г	условия, г	условия, г		блюда, г	жир, г	условия, г	условия, г		
Завтрак																		
18/2017	РИЗА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,41	11,35	129,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,00	36,34	51,45	23,08	1,48	351,79	6,95	1,23
5/2022	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	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	1,06	372,51	40,96	3,49
34/2016	КАША ГРИЧЕНАЯ	180	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/10/14	180	7,60	5,90	34,33	220,49	0,09	0,18	0,08	3,30	0,01	15,06	120,13	4,04	165,50	20,64	2,48	
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	200	0,04	0,09	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,45	0,09	5,57	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,09	0,00	4,60	16,80	6,40	0,38	25,80	0,60	0,40
40/2016	БУРКАТЫ СВЕЖИЕ	100	1,32	0,24	6,68	34,8	0,09	0,04	0,02	0,00	0,09	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
11/2016	Питие общее	970	37,93	41,00	105,58	947,05	40,61	0,52	0,38	285,42	0,17	147,72	532,20	222,29	12,47	1882,50	117,61	33,46
Полдник																		
3/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	0,09	0,04	59,45	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	181,62	31,79	0,87
16/2016	СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ СМОТ	10	2,52	2,95	0,09	36,40	0,07	0,01	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,30	0,10	8,80	0,09	0,00
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,40	0,38	25,80	0,09	0,00
41/2016	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	200	4,83	3,20	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	0,03	144,94	136,40	53,52	0,50	341,74	9,69	7,13
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	40	1,55	0,83	42,62	398,31	1,77	0,21	0,24	110,23	6,17	267,11	267,66	68,89	1,78	557,96	40,79	8,00
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	40	69,31	70,30	226,81	1826,31	71,82	1,12	1,30	464,30	7,43	542,18	1133,84	397,29	20,04	3219,94	232,56	48,91
550	Питие завтрак	550	10,19	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	40,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88
Обед																		
18/2022	ЛЕНТО СВОДНОЕ КАРМАННЫЕ ЛИП СОЛЕНЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61
131/2010	СНЕЖОКОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74
5/2022	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	180	20,29	3,78	5,02	138,48	1,54	0,08	0,11	27,55	0,04	48,32	171,59	74,89	1,27	293,68	27,73	19,13
6/2022	СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ СМОТ	180	7,00	7,24	44,55	272,45	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,62	1,15	80,51	144,95	0,09
484/2016	СОС ФОРСКОМ	200	1,60	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,80	2,80	240,00	2,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,09	0,00	4,60	16,80	6,40	0,38	25,80	0,60	0,40
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,09	0,04	0,02	0,00	0,09	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
11/2016	Питие обед	970	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	845,36	0,22	170,08	411,08	161,59	8,93	1460,48	280,18	31,67
Полдник																		
18/2017	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	13,72	27,93
32/2017	СОС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66
43/2016	БУРКАТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,09	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/10/14	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,45	0,09	5,57	6,65	3,56	0,63	24,18	0,09	0,02
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	40	2,64	0,48	13,56	69,60	0,09	0,08	0,04	0,09	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	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
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	550	10,19	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	40,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88
18/2022	ЛЕНТО СВОДНОЕ КАРМАННЫЕ ЛИП СОЛЕНЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61
131/2010	СНЕЖОКОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74
5/2022	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	180	20,29	3,78	5,02	138,48	1,54	0,08	0,11	27,55	0,04	48,32	171,59	74,89	1,27	293,68	27,73	19,13
6/2022	СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ СМОТ	180	7,00	7,24	44,55	272,45	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,62	1,15	80,51	144,95	0,09
484/2016	СОС ФОРСКОМ	200	1,60	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,80	2,80	240,00	2,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,09	0,00	4,60	16,80	6,40	0,38	25,80	0,60	0,40
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,09	0,04	0,02	0,00	0,09	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
11/2016	Питие обед	970	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	845,36	0,22	170,08	411,08	161,59	8,93	1460,48	280,18	31,67
Полдник																		
18/2017	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	13,72	27,93
32/2017	СОС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66
43/2016	БУРКАТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,09	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/10/14	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,45	0,09	5,57	6,65	3,56	0,63	24,18	0,09	0,02
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	40	2,64	0,48	13,56	69,60	0,09	0,08	0,04	0,09	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	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
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	550	10,19	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	40,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88
18/2022	ЛЕНТО СВОДНОЕ КАРМАННЫЕ ЛИП СОЛЕНЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61
131/2010	СНЕЖОКОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74
5/2022	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	180	20,29	3,78	5,02	138,48	1,54	0,08	0,11	27,55	0,04	48,32	171,59	74,89	1,27	293,68	27,73	19,13
6/2022	СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ СМОТ	180	7,00	7,24	44,55	272,45	0,00	0,13	0,04	40,50	0,12	27,38	60,21	10,62	1,15	80,51	144,95	0,09
484/2016	СОС ФОРСКОМ	200	1,60	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,80	2,80	240,00	2,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,09	0,04	0,01	0,09	0,00	4,60	16,80	6,40	0,38	25,80	0,60	0,40
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,09	0,04	0,02	0,00	0,09	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10
11/2016	Питие обед	970	35,47	20,60	112,54	784,95	199,70	0,48	0,37	845,36	0,22	170,08	411,08	161,59	8,93	1460,48	280,18	31,67
Полдник																		
18/2017	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,05	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	13,72	27,93
32/2017	СОС МОЛОЧНЫЙ	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,35	25,11	4,40	0,08	40,04	2,28	0,66
43/2016	БУРКАТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,56	10,47	0,03	0,03	4,83	0,09	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕДЯНОМ 18/10/14	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,45	0,09	5,57	6,65	3,56	0,63	24,18	0,09	0,02
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	40	2,64	0,48	13,56	69,60	0,09	0,08	0,04	0,09	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20
18/2016	ХЛЕБ ШПИЧНЫЙ	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
19/2016	ХЛЕБ РАЖАН	550	10,19	7,67	74,05	410,37	12,35	0,27	0,24	40,75	0,18	100,76	273,05	67,44	6,13	557,48	9,00	16,88
18/2022	ЛЕНТО СВОДНОЕ КАРМАННЫЕ ЛИП СОЛЕНЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	25,23	39,03	19,60	0,94	286,62	68,65	0,61
131/2010	СНЕЖОКОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,65	30,49	1,32	483,08	45,22	0,74
5/2022	КОФЕЙНЫЙ НАЙТОК С МОЛОКОМ	180	20,29	3,78	5,02	138,48	1,54	0,08	0,11	27,55	0,04	48						

[illegible]

