

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столица Кулинария"  
Компания"

Д.З. Сафарян/



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 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.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: прак. 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 НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» —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.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Симферопольский район"



«23» ноября 2023 г.

**ядро** — ядро категории

Денъ I

### Неделя I

| № рецептура      |                                   | Наименование блока |                  | Масса порций, г |                               | Пищевая ценность |             | Энергетическая ценность, ккал |             | Вит. А, мкг |             | Вит. В1, мг |            | Вит. В2, мг |             | Вит. С, мг |         | Вит. D, мкг |       | Ca, мг  |        | P, мг   |        | Mg, мг  |       | Fe, мг  |        | K, мг   |         | I, мкг  |        | Se, мкг |  | F, мкг  |  |
|------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|-----------------|-------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|---------|-------------|-------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--|---------|--|
| Обед             |                                   |                    |                  | блюда, г        |                               | жюль, г          |             | углеводы, г                   |             | жюль, г     |             | жюль, г     |            | жюль, г     |             | жюль, г    |         | жюль, г     |       | жюль, г |        | жюль, г |        | жюль, г |       | жюль, г |        | жюль, г |         | жюль, г |        | жюль, г |  | жюль, г |  |
| 70/71/2011       | ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ            | 60                 | 0,66             | 0,12            | 2,28                          | 13,20            | 10,50       | 0,04                          | 0,02        | 25,20       | 0,00        | 8,40        | 15,60      | 12,00       | 0,54        | 174,00     | 1,20    | 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   | 2,23        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 327/2022         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВДИНОЙ        | 200                | 5,85             | 8,42            | 11,84                         | 156,34           | 73,35       | 0,08                          | 0,11        | 196,68      | 0,00        | 86,57       | 90,97      | 35,40       | 1,46        | 585,99     | 54,77   | 0,73        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 11/12/2010       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200                | 0,64             | 0,09            | 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 19/2016          | ХЛЕБ РАЖАНОЙ                      | 20                 | 1,52             | 0,24            | 6,68                          | 34,80            | 0,00        | 0,04                          | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 4,60        | 6,60       | 3,80        | 11,40       | 0,90       | 48,80   | 0,64        | 1,10  |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| Подлинник        | Итого обед:                       | 720                | 16,21            | 13,54           | 99,57                         | 588,27           | 119,05      | 0,43                          | 0,26        | 393,40      | 0,00        | 178,46      | 282,37     | 114,62      | 6,51        | 1441,77    | 84,06   | 4,09        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 48/2016          | 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     | 1,76    | 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| День 2           | Итого подлинник:                  | 400                | 6,842            | 4,042           | 79,834                        | 387,83           | 14,8716     | 0,19651                       | 0,11636     | 9,377       | 0,0084      | 70,0957     | 91,4687    | 31,6208     | 6,324       | 633,8088   | 18,1789 | 3,37079     |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 1120/00          | Всего:                            |                    | 23,05            | 17,58           | 179,41                        | 976,10           | 133,92      | 0,63                          | 0,37        | 402,78      | 0,01        | 248,56      | 373,84     | 146,24      | 12,83       | 2075,58    | 102,24  | 7,46        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| № рецептура      | Наименование блока                | Масса порций, г    | Пищевая ценность |                 | Энергетическая ценность, ккал |                  | Вит. А, мкг |                               | Вит. В1, мг |             | Вит. В2, мг |             | Вит. С, мг |             | Вит. D, мкг |            | Ca, мг  |             | P, мг |         | Mg, мг |         | Fe, мг |         | K, мг |         | I, мкг |         | Se, мкг |         | F, мкг |         |  |         |  |
| 37/58/39/2016    | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/СОЛЕННЫЕ | 60                 | 0,62             | 0,08            | 2,12                          | 12,20            | 47,00       | 0,03                          | 0,83        | 60,40       | 0,00        | 9,00        | 16,80      | 8,20        | 0,46        | 118,80     | 1,60    | 0,06        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 122/2022         | 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 571/2022         | МЯСО ПТИЦЫ ПО-ЦАРСКИ              | 200                | 16,57            | 14,26           | 14,28                         | 252,69           | 16,93       | 0,13                          | 0,16        | 61,38       | 0,27        | 106,59      | 200,32     | 67,10       | 1,84        | 639,27     | 76,50   | 1,72        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 19/2016          | ХЛЕБ РАЖАНОЙ                      | 20                 | 1,52             | 0,24            | 6,68                          | 34,80            | 0,00        | 0,04                          | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 4,60        | 6,60       | 3,80        | 11,40       | 0,90       | 48,80   | 0,64        | 1,10  |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| Подлинник        | Итого обед:                       | 720                | 23,65            | 18,53           | 79,40                         | 582,73           | 80,35       | 0,37                          | 1,09        | 295,32      | 0,27        | 157,10      | 354,27     | 123,85      | 5,48        | 1336,65    | 99,20   | 17,07       |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 54/207-11/1      | ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ          | 100                | 6,53             | 7,14            | 3,20                          | 102,33           | 5,35        | 0,08                          | 0,11        | 61,01       | 0,12        | 66,66       | 65,63      | 12,66       | 1,04        | 116,89     | 11,80   | 1,17        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 13/2016          | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%-ж.          | 10                 | 0,08             | 7,25            | 0,13                          | 66,10            | 0,00        | 0,00                          | 0,01        | 45,00       | 0,13        | 2,40        | 3,00       | 0,05        | 0,02        | 3,00       | 0,00    | 0,10        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 425/2016         | 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        | 6,63       | 3,56        | 0,63        | 24,18      | 0,00    | 0,02        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 330              | Итого подлинник:                  | 330                | 8,17             | 14,55           | 23,27                         | 256,69           | 7,02        | 0,12                          | 0,14        | 106,44      | 0,25        | 79,03       | 90,08      | 22,87       | 2,07        | 169,87     | 11,80   | 1,29        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 1050             | Всего:                            | 1050               | 31,814           | 33,084          | 102,674                       | 839,42           | 87,3705     | 0,48644                       | 1,22858     | 401,7599    | 0,5218      | 236,127     | 444,354    | 146,718     | 7,5436      | 1506,515   | 111,004 | 18,3598     |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| День 3           | Итого подлинник:                  | 1050               | 31,814           | 33,084          | 102,674                       | 839,42           | 87,3705     | 0,48644                       | 1,22858     | 401,7599    | 0,5218      | 236,127     | 444,354    | 146,718     | 7,5436      | 1506,515   | 111,004 | 18,3598     |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| № рецептура      | Наименование блока                | Масса порций, г    | Пищевая ценность |                 | Энергетическая ценность, ккал |                  | Вит. А, мкг |                               | Вит. В1, мг |             | Вит. В2, мг |             | Вит. С, мг |             | Вит. D, мкг |            | Ca, мг  |             | P, мг |         | Mg, мг |         | Fe, мг |         | K, мг |         | I, мкг |         | Se, мкг |         | F, мкг |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 108/2017         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ       | 200                | 3,70             | 48,80           | 19,50                         | 136,49           | 9,36        | 0,09                          | 0,08        | 187,66      | 0,13        | 31,84       | 68,98      | 18,38       | 0,82        | 301,74     | 32,93   | 2,80        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 568/2022         | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 100                | 20,42            | 20,27           | 0,05                          | 264,71           | 2,18        | 0,08                          | 0,08        | 11,42       | 0,00        | 20,36       | 188,06     | 21,06       | 1,45        | 320,11     | 46,68   | 24,86       |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 341/2016         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                    | 150                | 6,34             | 4,91            | 28,61                         | 183,75           | 0,00        | 0,15                          | 0,07        | 2,75        | 0,01        | 12,55       | 108,46     | 100,11      | 3,37        | 137,92     | 17,20   | 2,07        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        | 6,63       | 3,56        | 0,63        | 24,18      | 0,00    | 0,02        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 19/2016          | ХЛЕБ РАЖАНОЙ                      | 20                 | 1,52             | 0,24            | 6,68                          | 34,80            | 0,00        | 0,04                          | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 4,60        | 6,60       | 3,80        | 11,40       | 0,90       | 48,80   | 0,64        | 1,10  |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| Подлинник        | Итого обед:                       | 870                | 36,38            | 35,96           | 100,18                        | 874,41           | 32,44       | 0,49                          | 0,34        | 228,41      | 0,14        | 127,81      | 489,91     | 194,29      | 11,39       | 1364,44    | 111,37  | 31,86       |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 366/2022         | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ   | 150                | 2,87             | 3,02            | 17,18                         | 107,89           | 0,30        | 0,09                          | 0,04        | 59,43       | 0,04        | 29,57       | 64,46      | 25,27       | 0,80        | 181,62     | 31,79   | 0,87        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 16/2016          | СЫР ТВОРОГ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) СОРТОВ   | 10                 | 2,32             | 2,95            | 0,00                          | 36,40            | 0,07        | 0,01                          | 0,03        | 28,80       | 0,10        | 58,00       | 50,06      | 3,50        | 0,10        | 8,80       | 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| 418/2016         | КОФЕЛЬНЫЙ 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        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| Итого подлинник: |                                   | 380                | 11,55            | 9,83            | 42,62                         | 308,31           | 1,77        | 0,21                          | 0,24        | 110,23      | 6,17        | 267,11      | 267,66     | 68,89       | 1,78        | 557,96     | 40,79   | 8,00        |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |
| Всего:           |                                   | 1250,00            | 47,93            | 45,80           | 142,80                        | 1182,72          | 34,21       | 0,69                          | 0,57        | 358,64      | 6,31        | 394,91      | 757,57     | 263,18      | 13,17       | 1922,40    | 152,16  | 39,85       |       |         |        |         |        |         |       |         |        |         |         |         |        |         |  |         |  |

| №, 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 | Ca, мг   | P, мг       | Mg, мг   | Fe, мг   | K, мг       | I, мкг   | Se, мкг | F, мкг      |
|--------------|------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------|-------------------------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|----------|-------------|----------|---------|-------------|
| Обед         |                                    |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г | белки, г | жиры, г                       | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г    | жиры, г     | углеводы, г | белки, г    | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г |
| 18/2022      | ДЕНО / ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ | 60              | 1,20             | 2,47    | 5,97        | 51,36    | 106,25                        | 0,06        | 0,06     | 326,88   | 0,00        | 15,14       | 23,42       | 11,76       | 0,56        | 171,97   | 41,19       | 0,37     | 12,29    |             |          |         |             |
| 13/2010      | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ             | 200             | 1,87             | 3,80    | 13,78       | 97,07    | 13,59                         | 0,06        | 0,06     | 186,80   | 0,06        | 35,24       | 56,55       | 24,39       | 1,21        | 386,53   | 35,65       | 0,60     | 28,64    |             |          |         |             |
| 5/2022       | ОРИСАССЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 100             | 20,29            | 3,78    | 5,02        | 135,48   | 1,44                          | 0,08        | 0,11     | 27,55    | 0,04        | 48,22       | 171,59      | 74,89       | 1,27        | 295,68   | 27,75       | 19,13    | 115,64   |             |          |         |             |
| 48/2016      | СТАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ                  | 150             | 5,84             | 6,12    | 37,11       | 227,03   | 0,00                          | 0,11        | 0,05     | 35,75    | 0,10        | 22,82       | 50,18       | 9,10        | 0,94        | 67,10    | 130,79      | 0,08     | 12,29    |             |          |         |             |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 200             | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00    | 4,00                          | 0,02        | 0,00     | 0,00     | 0,00        | 14,60       | 14,00       | 8,00        | 2,80        | 240,00   | 2,00        | 0,00     | 0,00     |             |          |         |             |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00    | 0,00                          | 0,08        | 0,02     | 0,00     | 0,00        | 9,20        | 35,60       | 13,20       | 0,76        | 51,60    | 0,00        | 0,00     | 0,00     |             |          |         |             |
|              | Итого обед:                        | 770             | 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     |             |          |         |             |
| 22/2011      | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)     | 100             | 16,09            | 11,38   | 17,83       | 240,85   | 0,93                          | 0,10        | 0,28     | 84,33    | 1,50        | 148,80      | 210,30      | 25,95       | 1,09        | 209,73   | 8,71        | 26,08    | 30,79    |             |          |         |             |
| ПП           | СТУШЕННОЕ МОЛОКО                   | 20              | 1,44             | 1,7     | 11,1        | 65,6     | 0,20                          | 0,012       | 0,08     | 9,40     | 0,01        | 61,40       | 43,80       | 6,80        | 0,04        | 73,00    | 1,40        | 0,60     | 7,00     |             |          |         |             |
| 46/2016      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ              | 180             | 5,22             | 4,50    | 7,20        | 95,40    | 0,36                          | 0,05        | 0,31     | 39,60    | 0,09        | 216,00      | 25,20       | 0,18        | 262,80      | 16,20    | 3,60        | 36,00    |          |             |          |         |             |
|              | Итого полдник:                     | 300             | 22,75            | 17,58   | 36,13       | 401,85   | 1,49                          | 0,16        | 0,66     | 133,33   | 1,60        | 426,20      | 425,10      | 57,95       | 1,31        | 545,53   | 26,31       | 30,28    | 73,79    |             |          |         |             |
| Всего:       |                                    | 1070,00         | 57,31            | 34,51   | 144,57      | 1133,59  | 126,97                        | 0,61        | 0,98     | 708,31   | 1,79        | 577,41      | 813,23      | 210,69      | 9,76        | 1807,20  | 254,31      | 51,54    | 246,21   |             |          |         |             |
| 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 | Ca, мг   | P, мг       | Mg, мг   | Fe, мг   | K, мг       | I, мкг   | Se, мкг | F, мкг      |
| Обед         |                                    |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г | белки, г | жиры, г                       | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г    | жиры, г     | углеводы, г | белки, г    | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г |
| 70/2011      | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ            | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20    | 10,50                         | 0,04        | 0,02     | 25,20    | 0,00        | 8,40        | 15,60       | 12,00       | 0,54        | 174,00   | 1,20        | 0,00     | 12,00    |             |          |         |             |
| 14/2016      | СУП С ОРИСАДЕЛЬКАМИ                | 200             | 6,67             | 2,66    | 14,42       | 107,92   | 14,80                         | 0,10        | 0,08     | 145,80   | 0,04        | 16,71       | 99,17       | 29,04       | 1,38        | 496,43   | 25,88       | 6,82     | 60,47    |             |          |         |             |
| 14/2017      | КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"      | 100             | 12,05            | 2,01    | 6,95        | 94,69    | 2,27                          | 0,11        | 0,11     | 409,94   | 0,15        | 50,81       | 194,16      | 30,10       | 0,95        | 362,22   | 122,72      | 11,04    | 484,87   |             |          |         |             |
| 33/2011      | РАГУ ОВОЩНОЕ                       | 150             | 2,65             | 16,48   | 12,90       | 215,00   | 18,76                         | 0,10        | 0,08     | 611,16   | 0,00        | 55,40       | 72,33       | 24,39       | 0,90        | 343,54   | 6,18        | 0,65     | 40,79    |             |          |         |             |
| 18/2016      | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ             | 200             | 0,11             | 6,12    | 23,09       | 119,20   | 1,83                          | 0,01        | 0,01     | 1,50     | 0,00        | 11,46       | 9,46        | 3,64        | 0,57        | 85,20    | 0,60        | 0,09     | 2,40     |             |          |         |             |
| 19/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00    | 0,00                          | 0,08        | 0,02     | 0,00     | 0,00        | 9,20        | 35,60       | 13,20       | 0,76        | 51,60    | 0,00        | 0,00     | 0,00     |             |          |         |             |
|              | 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:                        | 770             | 26,50            | 21,95   | 88,00       | 676,81   | 48,16                         | 0,48        | 0,35     | 1193,60  | 0,19        | 158,58      | 463,12      | 143,77      | 6,00        | 1761,79  | 157,23      | 19,70    | 606,09   |             |          |         |             |
| ПП           | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/10             | 80              | 5,81             | 9,36    | 30,83       | 307,90   | 0,56                          | 0,23        | 0,13     | 14,20    | 0,07        | 61,50       | 84,18       | 13,79       | 3,36        | 133,40   | 35,07       | 3,96     | 18,20    |             |          |         |             |
| 42/2016      | 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    |             |          |         |             |
| 40/2016      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 100             | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36    | 10,47                         | 0,03        | 0,03     | 4,83     | 0,00        | 19,43       | 16,53       | 11,48       | 2,56        | 268,82   | 1,76        | 0,28     | 77,44    |             |          |         |             |
|              | Итого полдник:                     | 380             | 6,162            | 9,712   | 49,434      | 389,164  | 11,1                          | 0,25898     | 0,1624   | 19,38    | 0,07        | 84,71       | 106,276     | 28,35       | 6,428       | 419,88   | 36,834      | 4,24     | 165,64   |             |          |         |             |
| Всего:       |                                    | 1150            | 32,6618          | 31,658  | 137,4308    | 1065,972 | 59,235                        | 0,7381      | 0,51235  | 1212,984 | 0,2554      | 243,293     | 569,394     | 172,118     | 12,4235     | 2181,667 | 194,061     | 23,9406  | 771,7257 |             |          |         |             |
| День 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 | Ca, мг   | P, мг       | Mg, мг   | Fe, мг   | K, мг       | I, мкг   | Se, мкг | F, мкг      |
| Обед         |                                    |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г | белки, г | жиры, г                       | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г    | жиры, г     | углеводы, г | белки, г    | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г  | углеводы, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г |
| 18/2022      | ДЕНО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ             | 60              | 1,20             | 2,47    | 5,97        | 51,36    | 106,25                        | 0,06        | 0,06     | 326,88   | 0,00        | 15,14       | 23,42       | 11,76       | 0,56        | 171,97   | 41,19       | 0,37     | 12,29    |             |          |         |             |
| 25/2022      | ХАРИО С ГОВЯДИНОЙ                  | 200             | 7,23             | 10,50   | 11,52       | 169,54   | 2,15                          | 0,04        | 0,06     | 36,60    | 0,09        | 13,29       | 73,63       | 17,74       | 0,90        | 124,48   | 34,21       | 2,25     | 24,21    |             |          |         |             |
| 29/2022      | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ   | 200             | 21,49            | 13,44   | 39,17       | 321,50   | 67,68                         | 0,53        | 2,26     | 806,42   | 1,23        | 51,62       | 424,82      | 62,23       | 8,67        | 1280,26  | 95,15       | 40,24    | 278,17   |             |          |         |             |
| 11/17/2010   | НАВИТОК ИЗ ШИШОВНИКА               | 200             | 0,68             | 0,28    | 12,65       | 68,77    | 200,00                        | 0,01        | 0,06     | 163,40   | 0,00        | 3,40        | 3,40        | 0,61        | 10,09       | 0,00     | 0,00        | 0,00     |          |             |          |         |             |
| 40/2016      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 100             | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36    | 10,47                         | 0,03        | 0,03     | 4,83     | 0,00        | 19,43       | 16,53       | 11,48       | 2,56        | 268,82   | 1,76        | 0,28     | 77,44    |             |          |         |             |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00    | 0,00                          | 0,08        | 0,02     | 0,00     | 0,00        | 9,20        | 35,60       | 13,20       | 0,76        | 51,60    | 0,00        | 0,00     | 0,00     |             |          |         |             |
|              | 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:                        | 820             | 35,31            | 27,60   | 104,30      | 781,33   | 386,55                        | 0,79        | 2,51     | 859,63   | 1,32        | 127,36      | 613,99      | 131,21      | 14,97       | 1956,02  | 172,95      | 44,23    | 397,68   |             |          |         |             |
| ПП           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                  | 60              | 6,07             | 7,24    | 11,44       | 94,07    | 0,23                          | 0,44        | 0,25     | 126,36   | 1,01        | 46,49       | 103,67      | 7,96        | 1,15        | 89,63    | 16,62       | 14,19    | 28,38    |             |          |         |             |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 15              | 1,14             | 0,12    | 7,38        | 35,25    | 0,00                          | 0,03        | 0,04     | 0,00     | 0,00        | 3,45        | 12,60       | 4,95        | 0,29        | 19,35    | 0,00        | 0,00     | 0,29     |             |          |         |             |
| 46/2016      | БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ         | 75              | 5,16             | 7,23    | 23,63       | 141,53   | 0,00                          | 0,07        | 0,04     | 15,60    | 0,13        | 11,18       | 38,35       | 5,84        | 0,55        | 46,57    | 25,66       | 3,71     | 10,16    |             |          |         |             |
|              | МОЛОКО КИШЕЧНОЕ                    | 200             | 5,8              | 5       | 9,6         | 108      | 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     | 0,37394  | 185,96   | 1,201       | 301,12      | 334,523     | 46,749      | 2,18475     | 447,5735 | 60,28       | 21,897   | 78,8286  |             |          |         |             |
| Всего:       |                                    | 1170            | 53,482           | 47,192  | 146,048     | 1159,98  | 389,379                       | 1,0106      | 3,07955  | 878,09   | 2,5246      | 428,475     | 948,516     | 177,959     | 17,1551     | 2403,595 | 233,23      | 66,1308  | 476,5042 |             |          |         |             |

| №, 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------|--------------------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|---------|---------|-------------------------------|--------|------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|----------|-------------|--|--------|--|-------|--|--------|--|--------|--|-------|--|--------|--|---------|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Обед           |                             |                    |         |                 |         | белки, г         |         | жиры, г |         | углеводы, г                   |        |            |         |             |         |             |         |             |          |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70/71/2011     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ     | 60                 | 0,66    | 0,12            | 2,28    | 13,20            | 10,50   | 0,04    | 0,02    | 25,20                         | 0,00   | 8,40       | 15,60   | 12,00       | 0,54    | 174,00      | 1,20    | 0,00        | 12,00    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13/2016        | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ            | 200                | 2,19    | 5,18            | 10,93   | 101,10           | 18,92   | 0,07    | 0,06    | 207,86                        | 0,00   | 32,83      | 63,85   | 24,15       | 0,77    | 259,01      | 27,04   | 5,87        | 17,00    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 406/2022       | ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ   | 200                | 17,07   | 19,82           | 31,43   | 372,22           | 17,14   | 0,14    | 0,14    | 73,44                         | 0,14   | 141,37     | 186,97  | 51,09       | 1,48    | 255,70      | 103,01  | 9,99        | 71,61    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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            | 0,00    | 0,08    | 0,02    | 0,00                          | 0,00   | 9,20       | 33,60   | 13,20       | 0,76    | 51,60       | 0,00    | 0,00        | 2,40     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подлинк        |                             | 720                | 24,40   | 25,80           | 93,90   | 709,22           | 49,56   | 0,37    | 0,27    | 308,00                        | 0,15   | 203,80     | 342,12  | 114,54      | 5,17    | 873,11      | 132,49  | 17,05       | 108,57   |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262/2016       | 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             | 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     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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        | 0,28     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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: |                             | 480                | 10,9605 | 15,4745         | 60,164  | 428,205          | 12,9075 | 0,17379 | 0,35775 | 104,7                         | 6,0283 | 274,486    | 253,588 | 66,0006     | 4,34492 | 663,1082    | 37,839  | 4,16        | 130,484  |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего:         |                             | 1200               | 35,3605 | 41,2725         | 154,064 | 1137,425         | 62,4675 | 0,54499 | 0,62947 | 412,7                         | 6,1733 | 478,282    | 595,703 | 180,545     | 9,51792 | 1536,218    | 170,327 | 21,2069     | 239,052  |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 8         |                             |                    |         |                 |         |                  |         |         |         |                               |        |            |         |             |         |             |         |             |          |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №, 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед           |                             |                    |         |                 |         | белки, г         |         | жиры, г |         | углеводы, г                   |        |            |         |             |         |             |         |             |          |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70/71/2011     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ     | 60                 | 0,66    | 0,12            | 2,28    | 13,20            | 10,50   | 0,04    | 0,02    | 25,20                         | 0,00   | 8,40       | 15,60   | 12,00       | 0,54    | 174,00      | 1,20    | 0,00        | 12,00    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13/2016        | СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ  | 200                | 4,70    | 4,44            | 15,42   | 120,68           | 9,20    | 0,18    | 0,07    | 161,32                        | 0,00   | 49,25      | 85,41   | 30,61       | 2,00    | 396,93      | 27,45   | 2,25        | 23,68    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 327/2022       | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 200                | 5,85    | 8,42            | 13,84   | 156,34           | 73,35   | 0,08    | 0,11    | 196,68                        | 0,00   | 86,57      | 99,97   | 35,40       | 1,46    | 585,99      | 54,77   | 0,73        | 32,16    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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            | 0,00    | 0,08    | 0,02    | 0,00                          | 0,00   | 9,20       | 33,60   | 13,20       | 0,76    | 51,60       | 0,00    | 0,00        | 2,40     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подлинк        |                             | 820                | 16,92   | 14,09           | 86,73   | 552,38           | 107,52  | 0,46    | 0,28    | 388,23                        | 0,00   | 193,46     | 294,70  | 122,10      | 11,03   | 1766,14     | 87,83   | 4,37        | 150,84   |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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       | 16,50   | 3,50        | 0,13    | 35,25       | 0,75    | 0,08        | 4,25     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303/2017       | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ          | 100                | 1,70    | 2,78            | 17,71   | 102,70           | 0,00    | 0,03    | 0,02    | 22,30                         | 0,07   | 2,75       | 49,79   | 12,00       | 0,24    | 33,69       | 0,45    | 4,91        | 16,24    |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 471/2022       | ФИНБОЛЫ                     | 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   | 8,53        | 0,68    | 36,60       | 0,48    | 0,83        | 3,60     |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого полдник: |                             | 400                | 12,275  | 4,955           | 41,675  | 260,53           | 1,829   | 0,17449 | 1,12934 | 41,07                         | 0,2534 | 47,0643    | 235,334 | 59,7422     | 2,54004 | 357,2887    | 81,8104 | 15,503      | 433,5499 |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего:         |                             | 1220               | 29,193  | 19,043          | 128,403 | 812,91           | 109,349 | 0,63388 | 1,41064 | 429,3                         | 0,2534 | 240,524    | 530,036 | 181,838     | 13,5684 | 2123,433    | 169,637 | 19,8682     | 584,3899 |             |  |        |  |       |  |        |  |        |  |       |  |        |  |         |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| №, 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   |  |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|----------|--|
|                           |                                    |                 | Пищевая ценность |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
|                           |                                    |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| <b>Обед</b>               |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| 12/2022                   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ            | 60              | 2,14             | 7,81    | 4,12        | 96,92                         | 5,08       | 0,01        | 0,04        | 18,29       | 0,06        | 72,09   | 51,90   | 13,21   | 0,77     | 150,28   | 10,72   | 0,35    | 10,07    |  |
| 12/2016                   | РАССОЛНИК 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    | 27,66    |  |
| 5/6/2022                  | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ                    | 100             | 20,42            | 20,27   | 0,05        | 264,71                        | 2,18       | 0,08        | 0,08        | 11,42       | 0,00        | 20,36   | 188,06  | 21,06   | 1,45     | 320,11   | 46,68   | 24,86   | 141,96   |  |
| 34/2016                   | КАША ГРЕЧЕВАЯ                      | 150             | 6,34             | 4,91    | 28,61       | 183,75                        | 0,00       | 0,15        | 0,07        | 2,75        | 0,01        | 12,55   | 108,46  | 100,11  | 3,37     | 137,92   | 17,20   | 2,07    | 8,35     |  |
| 45/2016                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                    | 200             | 0,12             | 6,12    | 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                         | 0,00       | 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                        | 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     |  |
| <b>Итого обед:</b>        |                                    | 770             | 35,36            | 37,18   | 96,08       | 863,22                        | 23,67      | 0,44        | 0,29        | 205,99      | 0,07        | 146,41  | 485,37  | 182,93  | 8,77     | 1186,88  | 95,90   | 30,19   | 195,39   |  |
| <b>Подзип</b>             |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| ПП                        | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗШТ             | 120             | 20,02            | 15,64   | 12,77       | 275,98                        | 0,50       | 0,07        | 0,29        | 65,40       | 1,50        | 168,72  | 229,84  | 25,72   | 0,67     | 141,68   | 10,01   | 32,07   | 37,28    |  |
| 69/2022                   | СОУС ШОКОЛАДНЫЙ                    | 30              | 0,51             | 0,35    | 6,29        | 30,63                         | 0,07       | 0,00        | 0,01        | 1,17        | 0,00        | 8,22    | 14,42   | 7,09    | 0,35     | 30,26    | 0,46    | 0,10    | 4,70     |  |
| 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    |  |
| <b>Итого подзип:</b>      |                                    | 350             | 20,53            | 15,9925 | 29,036      | 346,51                        | 0,6363     | 0,07403     | 0,30765     | 66,917      | 1,5015      | 180,702 | 260,023 | 35,889  | 1,6268   | 189,598  | 10,469  | 32,172  | 111,975  |  |
| <b>Всего:</b>             |                                    | 1120            | 55,8904          | 53,1725 | 125,12      | 1209,73                       | 24,3103    | 0,51229     | 0,60043     | 272,9088    | 1,572       | 327,112 | 745,393 | 218,821 | 10,3924  | 1376,48  | 106,364 | 62,3639 | 307,3681 |  |
| <b>Деть 10</b>            |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| <b>Наименование блюда</b> |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| <b>Обед</b>               |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| 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     |  |
| 21/2/2022                 | БОРЩ СИБИРСКИЙ                     | 200             | 2,68             | 4,31    | 11,84       | 97,43                         | 13,29      | 0,06        | 0,05        | 129,08      | 0,00        | 40,89   | 63,92   | 23,10   | 1,20     | 308,11   | 29,29   | 1,99    | 18,60    |  |
| 234/566/2011-2012         | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМ. СОУСОМ 70/30 | 100             | 9,45             | 12,07   | 13,58       | 201,55                        | 1,17       | 0,15        | 0,15        | 68,38       | 0,15        | 56,75   | 184,62  | 32,50   | 1,17     | 349,63   | 101,21  | 10,86   | 410,70   |  |
| 38/1/2022                 | РИЗОТТО                            | 150             | 3,37             | 12,45   | 33,28       | 259,01                        | 14,73      | 0,05        | 0,04        | 296,37      | 0,00        | 14,43   | 77,89   | 28,34   | 0,64     | 97,00    | 37,69   | 6,41    | 31,82    |  |
| 484/2016                  | СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 200             | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                         | 4,00       | 0,02        | 0,00        | 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                        | 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     |  |
| <b>Итого обед:</b>        |                                    | 770             | 21,34            | 29,65   | 106,28      | 786,59                        | 36,18      | 0,41        | 0,29        | 497,03      | 0,15        | 155,67  | 427,23  | 124,94  | 7,83     | 1179,74  | 170,93  | 20,36   | 466,68   |  |
| <b>Подзип</b>             |                                    |                 |                  |         |             |                               |            |             |             |             |             |         |         |         |          |          |         |         |          |  |
| 70/71/2011                | ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ              | 25              | 0,18             | 0,03    | 0,48        | 2,75                          | 2,50       | 0,01        | 1,00        | 2,50        | 0,00        | 5,75    | 10,50   | 3,50    | 0,23     | 33,25    | 0,75    | 0,08    | 4,25     |  |
| 259/2017                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                      | 150             | 10,76            | 10,04   | 15,19       | 186,00                        | 9,70       | 0,13        | 0,11        | 318,14      | 0,00        | 31,53   | 148,26  | 33,16   | 1,64     | 641,64   | 8,12    | 12,47   | 101,04   |  |
| 11/3/2014                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 200             | 1,52             | 1,35    | 15,90       | 81,00                         | 1,33       | 0,02        | 0,09        | 11,50       | 3,52        | 126,60  | 53,24   | 15,40   | 0,41     | 97,80    | 4,50    | 1,00    | 110,00   |  |
| 18/2016                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 15              | 1,14             | 0,12    | 7,38        | 35,25                         | 0,00       | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 3,45    | 12,60   | 4,95    | 0,29     | 19,35    | 0,00    | 0,00    | 0,29     |  |
| 19/2016                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 15              | 0,99             | 0,18    | 5,01        | 26,10                         | 0,00       | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,95    | 29,10   | 8,35    | 0,68     | 36,60    | 0,48    | 0,83    | 3,60     |  |
| <b>Итого подзип:</b>      |                                    | 405             | 14,59            | 11,715  | 43,955      | 331,1                         | 13,53      | 0,2178      | 1,21215     | 332,135     | 3,52        | 172,28  | 233,698 | 65,56   | 3,235    | 830,6405 | 13,8462 | 14,3749 | 219,1734 |  |
| <b>Всего:</b>             |                                    | 1175            | 35,9223          | 41,3635 | 150,2383    | 1117,6878                     | 49,7144    | 0,6292      | 1,50116     | 829,161     | 3,6699      | 327,951 | 680,929 | 190,501 | 11,40678 | 2010,382 | 184,773 | 34,7379 | 685,8523 |  |
| <b>ВСЕГО за 10 дней:</b>  |                                    | 11525           | 402,61           | 364,67  | 1410,76     | 14635,53                      | 1076,94    | 6,48        | 10,88       | 13790,62    | 23,08       | 3502,63 | 6458,97 | 1888,60 | 117,43   | 18943,48 | 1678,10 | 345,46  | 4071,46  |  |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b> |                                    | 1153            | 40,26            | 36,47   | 141,08      | 1063,55                       | 107,69     | 0,65        | 1,09        | 1379,06     | 2,31        | 350,26  | 645,90  | 188,86  | 11,74    | 1894,35  | 167,81  | 34,55   | 407,15   |  |