



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024-2025 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 ПГТУ), 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.Тобиев, 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

\*Картотека 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 Копь 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., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

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

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
<b>Завтрак</b>												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	10,50	12,30	4,50	0,21		
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,69</b>	<b>18,52</b>	<b>79,25</b>	<b>542,41</b>	<b>23,42</b>	<b>266,59</b>	<b>61,62</b>	<b>6,09</b>		
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72		
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	36,15	1,56		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,85</b>	<b>24,23</b>	<b>101,56</b>	<b>720,17</b>	<b>229,91</b>	<b>331,06</b>	<b>94,64</b>	<b>5,76</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>42,54</b>	<b>42,75</b>	<b>180,81</b>	<b>1262,58</b>	<b>253,33</b>	<b>597,65</b>	<b>156,26</b>	<b>11,85</b>		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
<b>Завтрак</b>												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,26</b>	<b>18,46</b>	<b>72,49</b>	<b>493,83</b>	<b>14,55</b>	<b>274,04</b>	<b>60,90</b>	<b>2,59</b>		
<b>Обед</b>												
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34		
54-18г/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83		
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41		
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>33,07</b>	<b>24,74</b>	<b>110,36</b>	<b>743,79</b>	<b>50,20</b>	<b>337,36</b>	<b>207,28</b>	<b>7,56</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>52,33</b>	<b>43,20</b>	<b>182,84</b>	<b>1237,62</b>	<b>64,75</b>	<b>611,40</b>	<b>268,18</b>	<b>10,15</b>		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Рс, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>									
15/2016	Сельдь (порционная)	30	5,10	9,85	0,00	43,50	39,56	9,00	0,30
605/2016	Тедрени из мяса птицы с соусом 50/10	90	11,35	5,13	13,20	139,50	13,84	42,30	0,79
354/2016	Шоуре картофеля	150	3,23	2,88	28,99	189,56	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	Паншот из овощей пиццашеска	200	0,51	0,21	10,24	54,57	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>24,35</b>	<b>18,71</b>	<b>75,63</b>	<b>543,73</b>	<b>226,18</b>	<b>116,24</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>									
8.9/2011	Икра селедки	60	0,99	2,05	6,02	89,56	19,28	13,18	0,79
159/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	135,28	21,81	0,45
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	11,83	100,09	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>26,86</b>	<b>25,86</b>	<b>111,40</b>	<b>752,62</b>	<b>359,18</b>	<b>182,61</b>	<b>11,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>51,21</b>	<b>44,57</b>	<b>187,03</b>	<b>1296,35</b>	<b>585,36</b>	<b>298,85</b>	<b>16,78</b>
<b>День 4</b>									
<b>Завтрак</b>									
243/2016	Сырники из творога	100	19,77	12,41	12,76	245,87	167,62	25,48	0,62
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	61,40	6,80	0,04
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,26	2,94	22,32	124,20	8,70	6,00	0,64
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,67</b>	<b>17,85</b>	<b>87,56</b>	<b>628,10</b>	<b>267,91</b>	<b>65,98</b>	<b>4,88</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	58,90	9,76	0,41
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>685</b>	<b>25,67</b>	<b>25,78</b>	<b>99,22</b>	<b>718,37</b>	<b>379,50</b>	<b>81,42</b>	<b>5,58</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1185</b>	<b>53,34</b>	<b>43,63</b>	<b>186,78</b>	<b>1346,47</b>	<b>647,41</b>	<b>147,40</b>	<b>10,46</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 5</b>										
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша ячменная молотая из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	1,30	139,03	53,86	1,25
465/2006	Блинчики с помидором 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-21гм/2022	Кисель с молоком	200	5,32	5,40	14,44	129,49	1,95	185,33	38,00	1,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,95</b>	<b>22,30</b>	<b>86,32</b>	<b>605,89</b>	<b>15,28</b>	<b>423,50</b>	<b>117,04</b>	<b>3,55</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
471/2022	Финболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00
305/2015	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	0,61
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,59</b>	<b>23,18</b>	<b>103,68</b>	<b>697,47</b>	<b>45,44</b>	<b>356,75</b>	<b>121,70</b>	<b>5,17</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1265</b>	<b>42,54</b>	<b>45,48</b>	<b>190,00</b>	<b>1303,36</b>	<b>60,72</b>	<b>780,25</b>	<b>238,74</b>	<b>8,72</b>
<b>Неделя 2</b>										
<b>День 6</b>										
<b>Завтрак</b>										
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	200,50	25,60	1,64
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	24,12	2,34	6,00	5,70	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,41</b>	<b>18,30</b>	<b>68,25</b>	<b>482,05</b>	<b>13,21</b>	<b>232,09</b>	<b>52,40</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	<b>Итого обед:</b>	<b>685</b>	<b>26,47</b>	<b>26,12</b>	<b>114,75</b>	<b>764,21</b>	<b>49,81</b>	<b>359,55</b>	<b>93,29</b>	<b>5,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1195</b>	<b>44,88</b>	<b>44,42</b>	<b>182,99</b>	<b>1246,26</b>	<b>63,02</b>	<b>591,64</b>	<b>145,69</b>	<b>11,19</b>

День 7	№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
			Масса порций, г.							
<b>Завтрак</b>			200	225,27	3,36	139,03	53,86	1,25		
19/3/2016		Каша ячменная молотая из круш Грдулик	6,72	10,06	26,78	0,00	9,20	13,20	0,76	
18/2016		Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	0,75	152,50	18,75	0,13	
5.14/2014		Йогурт 1/125	5,13	5,80	7,38	0,00	11,60	8,00	0,84	
12.10/2014		Печенье сахарное	3,00	3,92	29,76	10,00	16,00	9,00	2,20	
403/2016		Яблоки	0,40	0,40	9,80	14,11	328,33	102,81	5,18	
<b>Итого завтрак:</b>			18,29	20,50	93,40	603,12				
<b>Обед</b>			60	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79		
8.9/2011		Щи раковые	0,99	2,05	6,02	3,75	24,37	22,94	1,72	
13/2/2016		Суп картофельный с горохом	4,10	8,90	18,90	1,19	286,96	51,90	1,36	
318/363/2016		Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 70/30	13,63	5,02	13,04	0,00	11,83	100,09	3,37	
341/2016		Каша гречневая	6,32	8,80	28,57	0,00	9,20	13,20	0,76	
18/2016		Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	0,00	6,60	11,40	0,90	
19/2016		Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	0,00	9,09	2,55	0,46	
11.17/2010		Напиток из плодов шиповника	0,51	0,21	10,24	150,00	367,33	215,26	9,36	
<b>Итого обед:</b>			29,90	25,55	103,14	757,97	162,19	695,66	318,07	
<b>Всего:</b>			48,19	46,05	196,53	1361,09	176,30		14,54	
<b>День 8</b>			1275	196,53	77,60	12,99	230,28	128,70	4,43	
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>Завтрак</b>			30	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11		
29/2016		Кукуруза консервированная	0,66	0,12	3,36	11,50	195,89	92,30	1,78	
29/2017		Плов из птицы	20,35	15,80	37,55	0,00	9,20	13,20	0,76	
18/2016		Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	0,00	9,90	17,10	1,35	
19/2016		Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	0,05	2,69	2,20	0,43	
420/2016		Чай с сахаром	0,00	0,00	6,99	0,00	2,69	2,20	0,43	
<b>Итого завтрак:</b>			26,03	16,60	77,60	484,70	230,28	128,70	4,43	
<b>Обед</b>			60	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33		
60/2022		Салат из капусты с растительным маслом	0,93	2,05	3,71	9,02	136,89	16,26	0,83	
54-18с/2022		Свекольник со сметаной	1,28	9,30	7,36	1,20	143,23	45,71	0,83	
311/2016		Гуляш из мяса птицы 50/50	12,33	6,80	11,50	0,00	10,98	8,39	0,84	
339/2016		Изделия макаронные отварные (спагетти)	5,72	5,20	48,52	0,00	9,20	13,20	0,76	
18/2016		Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	0,00	9,90	17,10	1,35	
19/2016		Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	0,00	2,69	2,20	0,43	
457/2016		Компот из ягод	0,20	0,08	8,45	40,00	7,41	6,20	0,28	
403/2016		Яблоки	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	
<b>Итого обед:</b>			25,88	24,51	119,04	790,65	358,98	124,81	7,42	
<b>Всего:</b>			51,91	41,11	196,64	1275,35	589,26	253,51	11,85	

День 9	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
				Энергетическая ценность, ккал.							
Завтрак				Энергетическая ценность, ккал.							
198/2016		Каша пшеничная молотая с курицей	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98
16/2016		Сыр (поребрики)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3тп/2021		Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016		Ублоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>16,02</b>	<b>15,81</b>	<b>69,18</b>	<b>495,01</b>	<b>14,34</b>	<b>241,13</b>	<b>67,69</b>	<b>4,51</b>
<b>Обед</b>											
54-163-2020/2021		Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48
150/2016		Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75
617/2022		Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37
200/2016		Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
451/2016		Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
		<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,99</b>	<b>23,94</b>	<b>102,10</b>	<b>709,73</b>	<b>18,40</b>	<b>342,60</b>	<b>206,30</b>	<b>6,77</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1290</b>	<b>52,01</b>	<b>39,75</b>	<b>171,28</b>	<b>1204,74</b>	<b>32,74</b>	<b>583,73</b>	<b>273,99</b>	<b>11,28</b>
<b>День 10</b>											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
				Энергетическая ценность, ккал.							
Завтрак				Энергетическая ценность, ккал.							
7.30/2014		Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
338/2016		Шницель рубленый куриный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28
340/2016		Изделия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
429/2016		Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,08</b>	<b>22,46</b>	<b>83,82</b>	<b>550,53</b>	<b>13,00</b>	<b>267,51</b>	<b>97,57</b>	<b>4,33</b>
<b>Обед</b>											
59/2016		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
133/2016		Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56
891/2022		Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017		Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
		<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,09</b>	<b>23,61</b>	<b>102,75</b>	<b>708,84</b>	<b>43,22</b>	<b>348,86</b>	<b>95,14</b>	<b>4,90</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>49,17</b>	<b>46,07</b>	<b>186,57</b>	<b>1259,37</b>	<b>56,22</b>	<b>616,37</b>	<b>192,71</b>	<b>9,23</b>
		<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12695</b>	<b>488,12</b>	<b>437,03</b>	<b>1861,49</b>	<b>12793,18</b>	<b>1095,34</b>	<b>6298,73</b>	<b>2293,40</b>	<b>116,05</b>
		<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>48,81</b>	<b>43,70</b>	<b>186,15</b>	<b>1279,32</b>	<b>109,53</b>	<b>629,87</b>	<b>229,34</b>	<b>11,61</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей, \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; \*\*\* Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.