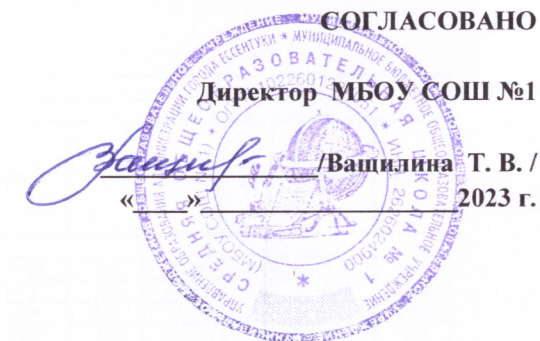


УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Ставропольского края г. Ессентуки - 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 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. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН-Директор В. Р. Кучма, 2006 г.

* Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ.руководство (нормативный документ)/Сост. Б.С. Каганов, А. С. Шарфетдинов, Э. Н. Преображенская и др.М.2010-496 с.

* 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 Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я.

* 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., 2014 - 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 НПЗД 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.

Ессентуки 2023 год

Неделя 1																			
День 1																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.87	5.39	30.73	191.58	1.30	0.06	0.17	38.20	0.08	125.08	133.01	27.98	0.41	174.99	29.39	6.22	33.95
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.11	0.01	0.05	43.20	0.14	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.00
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
Итого завтрак:		435.00	10.39	10.13	60.39	380.08	1.48	0.15	0.24	81.75	0.22	270.05	247.37	49.51	1.93	257.45	29.39	6.22	104.71
Обед																			
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	29.25	85.41	30.61	2.00	396.93	27.45	2.25	23.68
615 (1вар.)/ Онищенко	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.14	4.09	9.86	119.65	0.00	0.11	0.06	11.83	0.02	17.73	89.97	41.60	1.07	146.36	9.68	10.97	54.06
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.17	2.89	14.70	93.77	25.95	0.14	0.13	29.05	0.07	46.43	97.13	33.01	1.23	763.08	68.44	0.84	43.12
11.8/2011	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.00	0.00	32.08	126.00	7.20	0.17	0.19	0.10	0.00	0.30	0.00	0.00	0.99	0.30	7.20	0.00	0.00
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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
Итого обед:		590	20.14	11.71	84.45	521.45	42.35	0.65	0.47	202.49	0.09	102.11	314.20	118.72	6.25	1362.6	113.26	14.88	124.75
Всего:		1025.00	30.52	21.85	144.85	901.53	43.83	0.80	0.71	284.24	0.31	372.16	561.58	168.23	8.18	1620.1	142.65	21.10	229.46

Неделя 1																			
День 2																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8.18	5.95	36.70	233.81	0.07	0.11	0.06	43.74	0.14	114.04	100.89	12.67	1.03	74.37	120.78	0.03	12.04
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0.00	0.00	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
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
Итого завтрак:		390	11.22	6.27	66.36	367.71	0.14	0.19	0.08	44.09	0.14	127.01	140.26	28.95	2.39	143.63	120.78	0.03	82.80
Обед																			
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.55	4.73	10.12	89.72	16.00	0.04	0.05	96.58	0.00	61.10	42.44	19.80	0.90	290.76	12.84	0.51	21.46
289/ Mor., 2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУРИНОЕ)	150	10.28	7.32	15.50	169.42	17.41	0.12	0.09	144.10	0.00	21.61	121.56	56.08	1.42	596.89	43.14	8.31	81.29
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
Итого обед:		580	14.60	12.35	79.68	489.74	59.41	0.24	0.18	250.68	0.00	109.56	223.70	101.38	4.13	1128.0	56.46	9.65	106.63
Всего:		970	25.82	18.62	146.04	857.45	59.55	0.43	0.26	294.77	0.14	236.56	363.95	130.33	6.52	1271.7	177.24	9.68	189.44

Неделя 1																			
День 3																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
5.4/2010	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70/10	80	10.19	6.63	15.82	165.86	1.28	0.05	0.21	174.59	0.11	128.38	150.98	22.64	0.45	150.57	11.72	14.91	31.53
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.63	24.18	0.00	0.02	70.40
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
	Итого завтрак:	330	13.35	14.20	45.73	367.22	2.95	0.13	0.25	220.02	0.24	145.34	194.23	39.45	1.86	229.35	11.73	15.03	102.97
Обед																			
108/ Mor., 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.50	5.80	19.50	136.49	9.36	0.09	0.08	187.66	0.13	31.84	66.98	18.38	0.82	301.74	32.93	2.80	27.48
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/15	75	8.50	11.64	8.76	173.73	1.85	0.07	0.09	17.55	0.01	10.33	102.56	16.06	0.97	183.85	17.52	1.23	33.12
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.22	3.27	19.05	122.39	0.00	0.13	0.07	14.17	0.04	8.30	100.32	66.67	2.24	127.46	11.10	1.93	7.74
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого обед:	605	18.99	21.01	101.37	663.21	37.21	0.37	0.29	229.38	0.18	77.32	329.57	126.60	5.84	853.45	62.03	6.78	72.23
	Всего:	935.00	32.34	35.21	147.10	1030.43	40.15	0.50	0.53	449.40	0.42	222.67	523.80	166.05	7.70	1082.80	73.75	21.80	175.19

Неделя 1																			
День 4																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.87	5.39	30.73	191.58	1.30	0.06	0.17	38.20	0.08	125.08	133.01	27.98	0.41	174.99	29.39	6.22	33.95
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
	Итого завтрак:	430	6.99	12.96	60.52	391.58	1.37	0.14	0.20	83.55	0.21	140.45	175.37	44.31	1.80	247.25	29.39	6.32	104.99
Обед																			
122/2016	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	27.06
283/2016	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	135	9.56	12.19	15.40	209.67	19.33	0.14	0.15	8.63	0.00	20.29	142.12	32.92	1.68	674.36	63.77	0.38	54.74
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	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого обед:	565	13.79	16.12	64.44	460.06	35.75	0.28	0.24	182.17	0.01	54.41	248.37	70.37	4.16	1208.5	84.91	3.02	88.09
	Всего:	995	20.78	29.08	124.96	851.64	37.12	0.43	0.44	265.72	0.21	194.85	423.74	114.68	5.96	1455.7	114.30	9.34	193.08

Неделя 1																			
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10.40	10.10	1.98	140.56	0.59	0.10	0.56	302.40	2.49	115.88	256.52	19.80	2.86	223.20	26.55	35.44	70.88
70/71/ Мор.,2017	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	20	0.14	0.02	0.38	2.20	2.07	0.11	0.86	45.74	0.14	118.64	109.29	15.47	1.21	102.57	121.38	0.09	15.44
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
	Итого завтрак:	360	13.58	10.44	32.02	276.66	2.73	0.29	1.45	348.49	2.63	247.48	405.18	51.55	5.43	395.03	147.93	35.53	157.08
Обед																			
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.53	3.34	6.67	63.60	23.64	0.04	0.05	216.20	0.01	82.83	37.00	16.77	0.59	281.19	27.50	0.31	17.76
257/363/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/15	75	8.36	2.12	10.51	94.85	1.40	0.09	0.06	14.79	0.09	24.45	121.45	29.85	0.72	222.11	77.66	7.14	299.87
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.17	2.89	14.70	93.77	25.95	0.14	0.13	29.05	0.07	46.43	97.13	33.01	1.23	763.08	68.44	0.84	43.12
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого обед:	605	14.83	8.65	85.93	482.81	76.99	0.35	0.28	270.04	0.16	180.56	315.27	105.13	4.35	1506.8	174.08	9.11	364.63
	Всего:	965	28.42	19.09	117.95	759.47	79.72	0.64	1.72	618.53	2.79	428.04	720.45	156.68	9.78	1901.8	322.01	44.64	521.71
	Среднее за завтрак 1 недели:	389	11.1	10.8	53.0	356.7	1.7	0.2	0.4	155.6	0.7	186.1	232.5	42.8	2.7	254.5	67.8	12.6	110.5
	Среднее за обед 1 недели:	589	16.5	14.0	83.2	523.5	50.3	0.4	0.3	227.0	0.1	104.8	286.2	104.4	4.9	1211.9	98.1	8.7	151.3
	Итого за 1 неделю:	978.00	27.6	24.8	136.2	880.1	52.1	0.6	0.7	382.5	0.8	290.9	518.7	147.2	7.6	1466.4	166.0	21.3	261.8

Неделя 2																			
День 1																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.34	6.83	27.35	196.85	1.30	0.15	0.18	38.20	4.68	237.27	182.31	49.86	1.14	238.70	30.66	2.04	332.57
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.63	24.18	0.00	0.02	70.40
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.11	0.01	0.05	43.20	0.14	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	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
Итого завтрак:		435	11.89	11.58	57.13	386.71	3.08	0.24	0.25	81.83	4.82	383.84	297.56	71.87	2.67	327.68	30.67	2.05	403.73
Обед																			
99/ Мор.,2017	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/4	204	1.59	4.81	9.01	86.20	16.88	0.06	0.05	77.32	0.00	22.88	43.87	17.53	0.68	316.25	23.48	0.30	21.16
338/363/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 55/15	70	10.23	2.32	8.32	95.11	0.59	0.06	0.04	20.97	0.01	7.78	78.84	37.76	0.82	141.23	12.48	8.93	50.87
6.43/2010	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.77	3.54	24.18	143.80	0.00	0.07	0.01	0.00	0.00	12.04	31.03	5.82	0.59	42.32	60.51	0.00	7.89
451/2016	КОМПЮТ 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	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
Итого обед:		604	17.85	11.09	76.80	480.36	20.47	0.25	0.12	99.79	0.01	56.49	198.74	77.31	3.77	639.75	97.55	10.14	86.20
Всего:		1039	29.74	22.66	133.94	867.07	23.54	0.49	0.38	181.62	4.83	440.33	496.30	149.18	6.44	967.42	128.22	12.19	489.92

Неделя 2																			
День 2																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
5.4/2010	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70/10	80	10.19	6.63	15.82	165.86	1.28	0.05	0.21	174.59	0.11	128.38	150.98	22.64	0.45	150.57	11.72	14.91	31.53
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
Итого завтрак:		330	13.31	14.20	45.61	365.86	1.35	0.13	0.25	219.94	0.24	143.74	193.35	38.97	1.84	222.83	11.72	15.01	102.57
Обед																			
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.55	4.73	10.12	89.72	16.00	0.04	0.05	96.58	0.00	61.10	42.44	19.80	0.90	290.76	12.84	0.51	21.46
230/ Мор., 2017	РЫБА ЖАРЕНАЯ	60	11.26	5.66	2.51	106.22	0.34	0.08	0.08	6.84	0.14	30.22	167.81	38.33	0.61	291.73	126.65	11.09	479.59
302/ Мор., 2017	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.47	2.89	25.87	139.35	0.00	0.03	0.02	15.75	0.05	7.31	54.15	17.69	0.39	36.04	40.49	5.30	17.55
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
Итого обед:		590	18.05	13.58	92.56	565.90	42.34	0.23	0.18	129.17	0.19	125.47	324.10	101.32	3.69	858.92	180.46	17.73	522.49
Всего:		920	31.36	27.77	138.17	931.75	43.68	0.36	0.43	349.11	0.43	269.22	517.44	140.29	5.53	1081.8	192.18	32.74	625.05

Неделя 2																			
День 3																			
№, 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	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.11	0.01	0.05	43.20	0.14	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.00
193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.78	5.39	29.79	191.58	1.30	0.07	0.17	38.20	3.98	228.41	115.00	19.11	0.41	180.53	29.00	2.04	25.64
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
Итого завтрак:		435	12.30	10.13	59.45	380.08	1.48	0.15	0.25	81.75	4.12	373.37	229.37	40.64	1.93	262.99	29.00	2.04	96.40
Обед																			
116/ Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.31	1.82	16.65	92.54	13.20	0.09	0.05	170.80	0.03	13.38	51.54	19.29	0.80	381.26	11.76	0.23	26.78
525/ Онищенко	ГОЛУБЦЫ С СОУСОМ 130/20	150	12.67	20.31	15.40	295.95	34.81	0.11	0.17	35.76	0.13	54.97	158.14	31.28	1.74	449.49	43.49	2.88	49.28
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.64	0.00	41.67	169.25	26.00	0.02	0.02	10.00	0.00	18.45	18.00	12.00	0.85	184.45	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
Итого обед:		580	17.75	22.43	86.11	619.09	74.01	0.28	0.26	216.56	0.16	95.20	269.38	76.07	4.34	1071.2	55.73	3.93	79.94
Всего:		1015	30.05	32.56	145.56	999.17	75.48	0.43	0.51	298.31	4.28	468.57	498.75	116.72	6.27	1334.1	84.73	5.97	176.34

Неделя 2																			
День 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
190/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.78	6.76	34.50	230.27	0.94	0.21	0.20	40.25	0.09	95.99	199.58	100.08	3.11	276.82	7.97	4.04	24.85
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
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0.04	0.00	10.10	41.26	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	5.37	6.65	3.56	0.63	24.18	0.00	0.02	70.40
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
	Итого завтрак:	430	10.93	14.33	64.41	431.63	2.61	0.29	0.24	85.68	0.22	112.96	242.83	116.89	4.52	355.60	7.97	4.16	96.29
Обед																			
122/2016	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	27.06
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	150	11.46	6.07	31.22	225.52	3.49	0.07	0.06	198.15	0.00	16.95	132.43	56.93	1.16	216.90	59.78	14.18	72.40
11.8/2011	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.00	0.00	32.08	126.00	7.20	0.17	0.19	0.10	0.00	0.30	0.00	0.00	0.99	0.30	7.20	0.00	0.00
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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого обед:	580	15.57	9.88	89.43	508.01	24.11	0.38	0.33	370.29	0.01	45.96	235.38	91.68	3.91	667.33	87.52	16.73	103.34
	Всего:	1010	26.50	24.22	153.84	939.64	26.71	0.67	0.57	455.96	0.23	158.92	478.22	208.57	8.43	1022.93	95.49	20.89	199.63

Неделя 2																			
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
223/ Мор., 2017	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70/10	80	13.44	7.48	18.33	196.61	0.43	0.07	0.24	50.40	0.10	146.86	178.94	20.78	0.55	131.01	11.71	21.20	26.96
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
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	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
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
	Итого завтрак:	330	16.56	15.05	48.12	396.61	0.50	0.15	0.28	95.75	0.23	162.22	221.30	37.11	1.93	203.27	11.71	21.30	98.00
Обед																			
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.04	5.11	11.03	98.94	18.92	0.05	0.04	207.94	0.00	32.67	59.37	17.59	0.64	241.65	27.04	3.23	21.80
306/363/2016	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 55/15	70	8.51	10.26	8.60	160.74	1.14	0.08	0.09	15.51	0.02	10.13	96.37	15.49	1.03	174.92	16.93	0.30	27.44
7.15/2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	2.07	3.52	13.52	94.49	15.27	0.09	0.09	184.07	0.06	30.32	64.62	25.50	0.81	459.96	25.64	0.50	34.48
482/2016	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.54	0.22	21.70	101.30	160.00	0.01	0.05	130.72	0.00	10.02	2.72	2.72	0.52	8.42	0.00	0.00	0.00
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	8.55	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого обед:	600	15.28	19.41	67.23	516.82	195.33	0.28	0.29	538.24	0.08	91.54	264.78	74.81	3.96	940.91	70.10	4.86	87.61
	Всего:	930	31.85	34.46	115.35	913.44	195.83	0.43	0.57	633.99	0.31	253.76	486.08	111.92	5.90	1144.2	81.80	26.15	185.61
	Среднее за завтрак 2 недели:	392	13.0	13.1	54.9	392.2	1.8	0.2	0.3	113.0	1.9	235.2	236.9	61.1	2.6	274.5	18.2	8.9	159.4
	Среднее за обед 2 недели	591	16.9	15.3	82.4	538.0	71.3	0.3	0.2	270.8	0.1	82.9	258.5	84.2	3.9	835.6	98.3	10.7	175.9
	Итого за 1 неделю:	982.80	29.9	28.3	137.4	930.2	73.1	0.5	0.5	383.8	2.0	318.2	495.4	145.3	6.5	1110.1	116.5	19.6	335.3
	ВСЕГО за 10 дней:	9804	287.38	265.53	1367.75	9051.59	625.62	5.17	6.13	3831.66	13.96	3045.1	5070.3	1462.6	70.7	12882.5	1412.4	204.5	2985.4
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	980	28.74	26.55	136.77	905.16	62.56	0.52	0.61	383.17	1.40	304.51	507.03	146.26	7.07	1288.25	141.24	20.45	298.54