



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

/А.Б.Стависский/

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

/Т. В. Ващилина/

2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся детей участников специальной военной операции

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. Шарафетдинов, Э. Н. Преображенская и др.М.2010-496 с.
- * 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.
- * 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
- * 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 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

Неде
ля 1

День 1

№, рецепт ура	Наименование блюда	Масс а порц ий, г	Пищевая ценность			Энер гетич еская ценн ость, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			бел ки, г	жир ы, г	угле вод ы, г														
Завтрак																			
193/201 6	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	6,99	40,4 0	255,21	1,55	0,08	0,21	48,6 7	0,10	154, 55	141,8 1	23,7 6	0,56	221, 65	39,2 7	2,4 3	31,6 3
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	20	4,64	5,91	0,00	72,78	0,15	0,01	0,07	57,5 9	0,19	175, 96	99,98	7,00	0,20	17,6 0	0,00	0,0 0	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,0 0	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,1 0	0,28
420/201 6	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	17,6 6	0,00	0,0 0	70,0 0
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,56	34,4 4	164,51	0,00	0,14	0,03	0,00	0,00	16,1 0	58,80	23,1 0	1,34	90,3 1	0,00	0,0 0	1,34
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/35	35																	
	Итого завтрак:	785,0	17,4	20,7	84,9	598,5	1,77	0,23	0,33	151,	0,42	352	309,	56,9	2,72	350,	39,2	2,5	103,

		0	9	1	5	0				61		,78	36	9		22	7	3	25
Обед																			
8.9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,95	8,44	11,5 7	130,11	14,6 0	0,03	0,05	35,5 4	0,00	37,5 9	51,73	25,1 7	1,50	352, 19	20,2 7	1,2 3	21,0 2
132/201 6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,88	5,55	19,2 8	150,85	11,5 0	0,23	0,09	201, 90	0,00	36,5 6	106,7 6	38,2 6	2,50	496, 16	34,3 1	2,8 1	29,6 0
311/201 6	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 50/70	120	11,5 7	16,7 6	4,18	192,24	1,44	0,06	0,05	66,0 0	0,01	9,92	111,4 1	54,8 6	1,00	210, 74	28,0 7	14, 09	81,0 2
354/201 6	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	5,21	26,4 6	168,83	31,1 4	0,17	0,16	34,8 6	0,08	55,7 2	116,5 6	39,6 1	1,48	915, 70	82,1 3	1,0 1	51,7 4
448/201 6	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ/МА НДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,3 9	100,68	18,0 0	0,01	0,01	2,40	0,00	10,8 6	6,90	3,90	0,16	59,7 6	0,60	0,1 5	5,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,7 6	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,7 0	0,00	0,0 0	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,0 4	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,8 0	116,4 0	34,2 0	2,70	146, 40	1,92	3,3 0	14,4 0
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/30	30																	
	Итого обед:	970	29,8 1	36,9 8	120, 68	917,6 1	76,6 8	0,68	0,44	340, 70	0,09	177 ,35	534, 96	205, 90	9,91	2219 ,65	167, 30	22, 59	203, 45
	Всего:	1490	47,3 0	57,6 9	205, 63	1516, 11	78,4 5	0,91	0,77	492, 31	0,51	530 ,13	844, 32	262, 89	12,6 3	2569 ,87	206, 57	25, 12	306, 70
Неделя 1																			
День 2																			

№, рецепт ура	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	200	10,90	7,93	48,92	311,67	0,09	0,15	0,08	58,31	0,19	152,02	134,49	16,89	1,37	99,14	161,00	0,04	16,05
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	76,50	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ 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	0,76
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/55	55																	
	Итого завтрак:	645	20,09	16,75	96,67	623,55	15,36	0,34	0,31	161,64	0,22	326,11	339,32	82,59	5,54	918,80	171,76	7,45	114,25
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,03	0,00	0,00	0,00
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	1,94	6,16	12,64	114,35	19,99	0,05	0,06	269,00	0,00	37,85	52,81	24,65	1,11	363,08	6,05	0,64	26,83

	КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ																		
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	280	21,45	17,19	58,82	423,45	6,52	0,14	0,11	369,99	0,00	31,56	248,33	106,65	2,17	405,81	109,77	26,58	135,56
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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	1,14
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	146,40	1,92	3,30	14,40
	Итого обед:	950	33,35	24,65	164,39	965,45	57,51	0,47	0,30	653,99	0,00	144,46	509,94	211,30	8,57	1318,17	117,74	30,52	177,93
	Всего:	1595	53,44	41,40	261,06	1589,00	72,87	0,81	0,61	815,63	0,22	470,57	849,26	293,89	14,11	2236,97	289,50	37,97	292,18

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																			
5.5/371/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/20	200	29,35	17,13	36,35	422,83	1,35	0,11	0,55	142,16	0,43	325,65	400,49	45,48	1,13	309,28	33,13	45,34	66,53
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
403/2016	ЯБЛОКИ 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	0,76
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																	
	Итого завтрак:	750	32,86	25,06	74,88	665,55	13,49	0,22	0,62	192,42	0,56	362,06	460,07	73,77	5,10	656,88	34,90	45,74	215,41
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,03	0,00	0,00	0,00
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,63	6,00	24,38	170,61	11,70	0,11	0,10	234,58	0,16	39,80	83,73	22,98	1,03	377,18	41,16	3,50	34,35
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	13,88	19,01	14,14	283,06	2,93	0,11	0,15	25,80	0,01	16,71	167,44	26,11	1,58	298,80	28,00	1,99	54,07
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	0,24	0,13	25,50	0,07	15,06	180,78	120,13	4,04	229,67	21,18	3,48	13,96
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	1,14
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	146,40	1,92	3,30	14,40
	Итого обед:	970	36,44	32,40	144,31	1024,57	23,63	0,74	0,51	290,88	0,24	142,17	636,75	245,22	13,89	1510,48	94,26	12,27	117,92

	ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/7																		
	Итого завтрак:	777	22,4 7	12,9 3	94,2 1	588,5 1	3,39	0,25	0,17	77,9 1	0,13	101 ,32	295, 84	107, 09	3,82	379, 92	167, 63	20, 60	186, 07
Обед																			
185/201 6	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,70	3,28	9,30	73,55	10,3 5	0,02	0,05	23,5 7	0,05	44,1 8	48,53	23,2 0	1,47	304, 03	17,6 9	0,7 7	21,6 0
122/201 6	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИ Й	250	2,48	4,39	17,1 8	118,93	16,7 8	0,10	0,08	215, 05	0,01	25,3 9	76,56	26,5 6	1,00	492, 73	25,0 8	2,1 5	33,8 3
283/201 6	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 55/225	280	19,8 4	25,2 7	24,7 2	433,83	39,2 1	0,29	0,33	379, 84	0,00	41,4 4	294,4 7	72,6 7	3,47	1403 ,80	133, 19	0,7 2	117, 94
451/201 6	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,9 0	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,0 0	0,60	0,0 9	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,6 0	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,5 0	42,00	16,5 0	0,95	64,5 0	0,00	0,0 0	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,0 4	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,8 0	116,4 0	34,2 0	2,70	146, 40	1,92	3,3 0	14,4 0
	Итого обед:	940	31,9 0	34,1 8	118, 74	942,1 1	69,3 4	0,64	0,56	619, 96	0,06	147 ,71	581, 26	175, 83	10,3 1	2495 ,46	178, 48	7,0 3	191, 12
	Всего:	1717	54,3 7	47,1 1	212, 95	1530, 62	72,7 3	0,89	0,73	697, 87	0,19	249 ,03	877, 10	282, 92	14,1 3	2875 ,38	346, 11	27, 63	377, 19
Неделя 1																			
День 5																			
№, рецепт ура	Наименование блюда	Масс а порц ий, г	Пищевая ценность			Энер гетич еская ценн ость, 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
			бел ки, г	жир ы, г	угле вод ы, г														
Завтрак																			

193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,40	9,14	37,34	266,00	1,63	0,20	0,24	50,00	0,10	174,20	240,84	67,35	1,56	311,34	43,56	2,55	42,46
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
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	0,03	113,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
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
403/2016	ЯБЛОКИ 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
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/7	7																	
	Итого завтрак:	807	15,45	19,91	80,48	567,52	13,27	0,35	0,44	119,75	0,26	318,67	400,97	121,68	5,90	826,82	53,42	4,73	148,74
Обед																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,03	0,00	0,00	0,00
157/2016	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	0,05	0,06	270,25	0,01	41,04	46,25	20,96	0,74	351,49	34,38	0,39	22,20
254/2016	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,68	5,72	4,90	122,32	5,27	0,11	0,10	386,95	0,16	42,42	202,01	52,81	0,93	414,36	128,92	12,37	546,80

354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	0,17	0,16	34,86	0,08	55,72	116,56	39,61	1,48	915,70	82,13	1,01	51,74
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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	1,14
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	146,40	1,92	3,30	14,40
	Итого обед:	950	28,45	16,41	132,63	798,30	96,96	0,61	0,45	707,06	0,25	214,23	573,62	193,38	8,44	2230,83	247,35	17,07	636,28
	Всего:	1757	43,90	36,32	213,11	1365,82	110,23	0,96	0,89	826,81	0,50	532,90	974,59	315,06	14,34	3057,65	300,77	21,80	785,02

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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														

Завтрак

193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,63	7,14	40,73	258,68	1,63	0,09	0,23	50,00	0,10	161,89	147,29	24,63	0,56	230,49	41,25	2,55	32,84
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	20	4,64	5,91	0,00	72,78	0,15	0,01	0,07	57,59	0,19	175,96	99,98	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	141	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,14	77,40	0,00	0,00	1,14
403/2016	ЯБЛОКИ 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

	СОК В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/30	30																	
	Итого завтрак:	860	17,2 2	13,8 9	88,9 7	555,0 8	13,9 2	0,25	0,36	112, 85	0,29	376 ,46	320, 65	66,4 7	5,09	618, 49	43,0 2	2,8 5	181, 82
Обед																			
7.30/201 4	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,06	153, 00	0,00	41,0 0	37,00	15,0 0	0,70	315, 00	0,00	0,0 0	0,00
132/201 6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,88	5,55	19,2 8	150,85	11,5 0	0,23	0,09	201, 90	0,00	36,5 6	106,7 6	38,2 6	2,50	496, 16	34,3 1	2,8 1	29,6 0
338/363 /2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	18,1 9	4,04	14,4 8	167,09	0,87	0,10	0,07	31,9 0	0,01	13,4 1	139,8 0	67,0 0	1,45	247, 82	20,0 7	15, 88	90,4 4
6.43/201 0	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	6,43	43,5 7	259,58	0,00	0,12	0,02	0,00	0,00	21,9 0	55,94	10,5 0	1,07	76,2 6	111, 32	0,0 0	14,2 2
451/201 6	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,9 0	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,0 0	0,60	0,0 9	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,6 8	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,2 0	0,76	51,6 0	0,00	0,0 0	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,0 4	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,8 0	116,4 0	34,2 0	2,70	146, 40	1,92	3,3 0	14,4 0
	Итого обед:	950	39,8	26,0	147, 8	988,8	22,3	0,68	0,33	388, 8	0,01	147 8	492, 8	180, 0	9,90	1417 8	168, 0	22, 0	151, 8

	Итого завтрак:	605	36,3 4	26,3 6	80,5 6	713,8 9	11,8 2	0,24	0,64	189, 36	0,53	376 ,43	494, 13	79,0 8	5,34	668, 98	33,3 5	50, 26	218, 61
Обед																			
70/71/2 011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,0 0	24,00	14,0 0	0,60	141, 03	0,00	0,0 0	0,00
1.1/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,94	6,16	12,6 4	114,35	19,9 9	0,05	0,06	269, 00	0,00	37,8 5	52,81	24,6 5	1,11	363, 08	6,05	0,6 4	26,8 3
254/201 6	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,6 8	5,72	4,90	122,32	5,27	0,11	0,10	386, 95	0,16	42,4 2	202,0 1	52,8 1	0,93	414, 36	128, 92	12, 37	546, 80
342/201 6	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,45	4,55	46,6 9	245,48	0,00	0,05	0,04	24,3 0	0,07	19,5 8	98,82	32,3 2	0,74	64,9 4	144, 89	9,5 6	52,7 6
11.1/201 0	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,6 7	169,25	26,0 0	0,02	0,02	10,0 0	0,00	18,4 5	18,00	12,0 0	0,85	184, 45	0,00	0,0 0	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,6 0	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,5 0	42,00	16,5 0	0,95	64,5 0	0,00	0,0 0	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,0 4	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,8 0	116,4 0	34,2 0	2,70	146, 40	1,92	3,3 0	14,4 0
	Итого обед:	940	28,2 7	17,6 5	152, 24	886,3 0	56,2 6	0,47	0,33	695, 25	0,23	172 ,60	554, 04	186, 48	7,88	1378 ,76	281, 78	25, 87	641, 74
	Всего:	1 545,0 0 Р	64,6 1	44,0 1	232, 80	1600, 19	68,0 8	0,71	0,97	884, 61	0,76	549 ,03	1048 ,17	265, 56	13,2 1	2047 ,74	315, 13	76, 13	860, 35

Неделя 2

День 3

№, рецепт ура	Наименование блюда	Масс а порц ий, г	Пищевая ценность			Энер гетич еская ценн ость, 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
			бел ки, г	жир ы, г	угле вод ы, г														

Завтрак																			
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	20	4,64	5,91	0,00	72,78	0,15	0,01	0,07	57,59	0,19	175,96	99,98	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
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
196/2016	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,81	9,83	32,21	245,10	1,24	0,17	0,18	54,63	0,13	135,64	194,84	55,41	1,32	248,39	40,48	1,98	33,82
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	0,03	124,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,56	34,44	164,51	0,00	0,14	0,03	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,34	90,31	0,00	0,00	1,34
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/200	1 шт																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/30	30																	
	Итого завтрак:	580	21,69	27,25	82,38	665,51	2,69	0,39	0,45	179,22	0,48	455,04	493,02	119,08	3,38	701,04	49,48	9,21	55,44
Обед																			
8.6/1995	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (СВЕКЛА, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	100	2,30	3,48	7,83	71,71	9,10	0,05	0,03	37,81	0,00	29,41	53,46	20,92	1,37	204,87	3,73	1,00	10,67

	КОНСЕР.)																		
116/ Титов	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,89	2,28	20,8 1	115,68	16,5 0	0,11	0,06	213, 50	0,04	16,7 3	64,43	24,1 1	1,00	476, 58	14,7 0	0,2 9	33,4 8
315/379 /2016	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 100/30	130	8,67	13,8 2	9,69	162,64	29,7 6	0,07	0,12	26,0 7	0,08	47,0 6	114,0 4	24,2 2	1,26	350, 73	30,0 7	2,2 6	35,9 2
7.4./201 0	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,65	9,38	29,4 2	176,52	36,0 0	0,18	0,14	31,2 2	0,08	19,3 7	106,1 0	41,4 3	1,63	1024 ,12	9,00	0,5 4	54,1 6
455/201 6	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,48	0,08	24,4 1	101,35	0,66	0,01	0,02	23,9 2	0,00	16,4 5	18,56	12,8 4	0,53	172, 57	0,17	0,1 4	2,37
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,7 6	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,7 0	0,00	0,0 0	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,0 4	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,8 0	116,4 0	34,2 0	2,70	146, 40	1,92	3,3 0	14,4 0
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬН ОЙ УПАКОВКЕ 1/7	7																	
	Итого обед:	957	24,2 4	30,0 0	126, 95	802,8 0	92,0 3	0,61	0,45	332, 52	0,20	155 ,72	498, 19	167, 62	9,07	2413 ,97	59,5 9	7,5 3	151, 57
	Всего:	1537	45,9 3	57,2 5	209, 33	1468, 31	94,7 2	1,00	0,90	511, 74	0,68	610 ,76	991, 21	286, 70	12,4 4	3115 ,01	109, 07	16, 74	207, 01
Неделя 2																			
День 4																			

№, рецепт ура	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																			
306/379/2016	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 75/25	100	12,42	16,96	13,12	255,14	1,21	0,11	0,14	32,44	0,04	23,49	142,92	22,24	1,48	252,40	23,54	0,52	40,31
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	0,24	0,13	25,50	0,07	15,06	180,78	120,13	4,04	229,67	21,18	3,48	13,96
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	70	5,32	0,56	34,44	164,51	0,00	0,14	0,03	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,34	90,31	0,00	0,00	1,34
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/30	30																	
	Итого завтрак:	780	25,39	23,41	91,99	681,41	2,88	0,49	0,31	58,37	0,11	60,02	389,15	169,03	7,49	596,56	44,72	4,02	126,01
Обед																			
70/71/2	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,0	24,00	14,0	0,60	141,	0,00	0,0	0,00

011	/ СОЛЕННЫЕ											0		0		03		0	
122/2016	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	0,10	0,08	215,05	0,01	25,39	76,56	26,56	1,00	492,73	25,08	2,15	33,83
331/2016	ПЛОВ КУРИНЫЙ	280	21,45	17,19	58,82	423,45	6,52	0,14	0,11	369,99	0,00	31,56	248,33	106,65	2,17	405,81	109,77	26,58	135,56
448/2016	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ/МА НДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	146,40	1,92	3,30	14,40
	Итого обед:	920	31,24	22,70	136,89	830,96	46,30	0,45	0,29	592,44	0,01	117,51	497,39	195,21	7,20	1284,43	137,37	32,18	189,46
	Всего:	1700	56,63	46,11	228,88	1512,37	49,18	0,94	0,60	650,81	0,12	177,53	886,54	364,24	14,68	1880,99	182,09	36,20	315,47

Неделя 2

День 5

№, рецепт ура	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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00
309/363/2016	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ С	100	14,44	11,10	11,72	134,68	0,89	0,08	0,06	31,11	0,01	10,83	111,37	53,37	1,17	200,49	15,51	12,61	71,85

	ТОМАТНЫМ СОУСОМ 75/25																									
6.43/2010	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,80	6,43	43,57	259,58	0,00	0,12	0,02	0,00	0,00	21,90	55,94	10,50	1,07	76,26	111,32	0,00	14,22							
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95							
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/7	7																								
	СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/200	200																								
	Итого завтрак:	777	25,36	17,97	90,55	556,86	2,96	0,30	0,12	33,46	0,01	57,20	224,68	89,05	4,03	415,31	126,83	12,61	157,02							
Обед																										
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,06	153,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00							
137/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,55	6,39	13,79	123,68	23,65	0,06	0,05	259,93	0,00	40,84	74,21	21,99	0,80	302,06	33,80	4,04	27,25							
257/363/2016	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	13,67	3,43	17,06	154,28	2,19	0,14	0,10	32,73	0,15	40,07	198,61	48,73	1,18	361,75	129,04	11,67	491,02							
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	0,17	0,16	34,86	0,08	55,72	116,56	39,61	1,48	915,70	82,13	1,01	51,74							

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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	146,40	1,92	3,30	14,40
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 1/7	7																	
	Итого обед:	967	30,42	25,05	151,32	956,94	89,98	0,63	0,48	490,52	0,23	227,38	602,78	188,03	8,66	2289,86	246,89	20,02	585,36
	Всего:	1744	55,78	43,02	241,87	1513,80	92,94	0,93	0,60	523,98	0,24	284,58	827,46	277,08	12,69	2705,17	373,72	32,63	742,38
	ВСЕГО за 10 дней:	16615	548,37	470,35	2261,44	15330,24	712,61	9,04	7,89	6388,21	4,33	4432,46	9208,90	2914,66	142,22	24691,87	2463,37	357,15	4553,27
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1662	54,84	47,03	226,14	1533,02	71,26	0,90	0,79	638,82	0,43	443,25	920,89	291,47	14,22	2469,19	246,34	35,71	455,33