



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



И.С. Сафарян
«01» 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) 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 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
- *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. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов 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., 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 НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:.2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

| с 12 лет и старше льготная категория | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|------------------|
| 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 | K, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 226/2016 | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 180 | 10,01 | 7,59 | 44,04 | 283,63 | 0,09 | 0,13 | 0,07 | 54,91 | 0,18 | 144,24 | 125,27 | 15,50 | 1,24 | 89,98 | 144,94 | 0,04 | 14,45 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,001 | 0,01 | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,10 | 0,28 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| 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 | 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 завтрак: | | 550 | 14,74 | 15,59 | 87,67 | 555,05 | 12,23 | 0,28 | 0,16 | 105,17 | 0,31 | 188,25 | 234,64 | 57,59 | 6,38 | 497,88 | 147,66 | 2,08 | 170,34 |
| 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 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 132/Титов | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5,89 | 5,55 | 19,36 | 151,28 | 11,56 | 0,22 | 0,08 | 226,90 | 0,00 | 49,87 | 107,43 | 38,74 | 2,51 | 498,62 | 34,38 | 2,82 | 30,28 |
| 327/2022 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 240 | 7,31 | 10,52 | 17,30 | 195,43 | 91,69 | 0,10 | 0,13 | 245,85 | 0,00 | 108,21 | 113,71 | 44,26 | 1,83 | 732,49 | 68,46 | 0,92 | 40,20 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ 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: | | 830 | 17,47 | 16,57 | 96,56 | 610,76 | 134,25 | 0,44 | 0,29 | 487,75 | 0,00 | 210,73 | 318,74 | 126,99 | 7,06 | 1631,15 | 103,48 | 4,83 | 75,66 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 13,58 |
| 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 |
| 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: | | 400 | 6,84 | 4,04 | 79,834 | 387,83 | 14,8716 | 0,196509 | 0,116359 | 9,377 | 0,008415 | 70,0957 | 91,4687 | 31,6208 | 6,324 | 633,8088 | 18,17885 | 3,37079 | 91,021565 |
| Всего: | | 1780,00 | 39,06 | 36,20 | 264,06 | 1553,63 | 161,35 | 0,92 | 0,56 | 602,29 | 0,31 | 469,08 | 644,85 | 216,20 | 19,76 | 2762,84 | 269,32 | 10,29 | 337,02 |
| 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 | K, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 193/2016 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 7,79 | 7,30 | 42,12 | 266,33 | 7,79 | 7,30 | 42,12 | 266,33 | 0,11 | 159,49 | 148,09 | 24,73 | 0,56 | 232,34 | 11,25 | 2,55 | 33,15 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,001 | 0,01 | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,10 | 0,28 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,76 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШПИГОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 0,01 | 0,06 | 163,40 | 0,00 | 12,09 | 3,40 | 3,40 | 0,61 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 12.20/2010 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промыш. производства) 1 шт | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 4,35 | 13,50 | 3,00 | 0,32 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого завтрак: | | 555 | 15,00 | 16,86 | 100,50 | 627,80 | 207,79 | 7,46 | 42,23 | 476,38 | 0,24 | 194,43 | 226,79 | 54,28 | 2,83 | 352,23 | 11,25 | 2,65 | 34,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/38/39/2016/70 | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ | 100 | 1,09 | 0,14 | 3,71 | 21,35 | 82,25 | 0,06 | 1,45 | 105,70 | 0,00 | 15,75 | 29,40 | 14,35 | 0,81 | 207,90 | 2,80 | 0,11 | 15,40 |
| 122/2016 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,48 | 4,01 | 17,20 | 115,63 | 16,78 | 0,09 | 0,07 | 211,08 | 0,01 | 25,54 | 76,64 | 26,64 | 0,99 | 495,25 | 25,08 | 2,15 | 33,83 |
| 318/363/2016 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ 70/30 | 100 | 13,29 | 5,54 | 13,23 | 154,65 | 1,60 | 0,13 | 0,08 | 51,97 | 0,04 | 22,40 | 109,55 | 50,88 | 1,35 | 204,24 | 11,29 | 13,04 | 64,33 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,91 | 5,21 | 26,47 | 168,85 | 31,15 | 0,17 | 0,15 | 34,86 | 0,08 | 55,72 | 116,57 | 39,62 | 1,48 | 915,92 | 82,13 | 1,01 | 51,75 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ 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: | | 870 | 23,72 | 15,42 | 100,02 | 636,18 | 134,78 | 0,54 | 1,79 | 405,11 | 0,12 | 136,01 | 391,06 | 152,19 | 6,63 | 1979,91 | 122,54 | 17,49 | 172,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-20/7-11Л | ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 100 | 6,53 | 7,14 | 3,20 | 102,33 | 5,35 | 0,08 | 0,11 | 61,01 | 0,12 | 66,66 | 63,63 | 12,66 | 1,04 | 116,89 | 11,80 | 1,17 | 8,73 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,001 | 0,01 | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,10 | 0,28 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ 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 |
| 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 |
| Итого полдник: | | 350 | 9,49 | 14,79 | 29,95 | 291,49 | 7,02 | 0,16 | 0,16 | 106,44 | 0,25 | 85,63 | 128,88 | 34,27 | 2,97 | 218,67 | 12,44 | 2,39 | 84,59 |
| Всего: | | 1775 | 48,21 | 47,07 | 230,47 | 1555,46 | 349,59 | 8,16 | 44,18 | 987,92 | 0,61 | 416,07 | 746,74 | 240,74 | 12,43 | 2550,81 | 146,23 | 22,53 | 292,25 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,35 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,25 | 0,018 | 0,01 | 12,60 | 0,00 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 6,00 | |
| 299/363/2016 | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30 | 90 | 10,4 | 14,25 | 10,6 | 212,27 | 2,20 | 0,069 | 0,10 | 36,68 | 0,01 | 19,35 | 104,30 | 19,57 | 1,18 | 196,90 | 3,68 | 1,32 | 33,77 | |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 0,14 | 0,13 | 29,05 | 1,07 | 76,45 | 97,13 | 33,01 | 1,23 | 667,50 | 68,44 | 0,84 | 43,12 | |
| 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 | |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,036 | 0,004 | 9,98 | 39,9 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 0,43 | 0,00 | 3,77 | 6,65 | 3,08 | 0,60 | 24,18 | 0,00 | 0,02 | 70,40 | |
| Итого завтрак: | | 550 | 19,70 | 19,45 | 76,81 | 563,06 | 33,47 | 0,39 | 0,30 | 78,75 | 1,08 | 126,15 | 327,08 | 97,66 | 5,84 | 1124,78 | 74,01 | 4,38 | 163,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.9/2011 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,95 | 8,41 | 11,55 | 129,72 | 14,59 | 0,04 | 0,05 | 35,43 | 0,00 | 36,34 | 51,45 | 25,08 | 1,48 | 351,79 | 6,93 | 1,23 | 21,02 | |
| 108/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,63 | 5,67 | 24,40 | 167,71 | 11,70 | 0,11 | 0,10 | 230,01 | 0,16 | 40,05 | 83,97 | 22,98 | 1,03 | 377,51 | 40,96 | 3,49 | 34,35 | |
| 568/2022 | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 20,42 | 20,27 | 0,05 | 264,71 | 2,18 | 0,08 | 0,08 | 11,42 | 0,00 | 20,26 | 188,06 | 21,06 | 1,45 | 320,11 | 46,68 | 24,86 | 141,96 | |
| 341/2016 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 7,60 | 5,90 | 34,33 | 220,49 | 0,00 | 0,18 | 0,08 | 3,30 | 0,01 | 15,06 | 130,15 | 120,13 | 4,04 | 165,50 | 20,64 | 2,48 | 10,02 | |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 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 | |
| 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 обед: | | 970 | 37,83 | 41,00 | 105,58 | 947,05 | 40,61 | 0,52 | 0,38 | 285,42 | 0,17 | 147,72 | 532,20 | 222,29 | 12,47 | 1582,50 | 117,61 | 33,46 | 360,36 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/2022 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ | 150 | 2,87 | 3,02 | 17,18 | 107,89 | 0,40 | 0,09 | 0,04 | 59,43 | 0,04 | 29,57 | 64,46 | 25,27 | 0,80 | 181,62 | 31,79 | 0,87 | 11,00 | |
| 16/2016 | СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,07 | 0,01 | 0,03 | 28,80 | 0,10 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 | 8,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | |
| 418/2016 | КОФЕЙНЫЙ 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 | 20,00 | |
| Итого полдник: | | 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 | 31,38 | |
| Всего: | | 1900,00 | 69,08 | 70,29 | 225,01 | 1818,41 | 75,85 | 1,12 | 0,92 | 474,40 | 7,43 | 540,98 | 1126,94 | 388,84 | 20,09 | 3265,24 | 232,41 | 45,83 | 555,39 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188/2017 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 120 | 3,06 | 4,26 | 15,66 | 113,40 | 0,05 | 0,06 | 0,11 | 28,86 | 0,14 | 22,20 | 113,76 | 12,00 | 0,30 | 75,24 | 3,67 | 13,72 | 27,93 | |
| 327/2017 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | 0,97 | 2,25 | 6,63 | 50,75 | 0,16 | 0,01 | 0,04 | 15,63 | 0,04 | 31,35 | 25,11 | 4,40 | 0,08 | 40,04 | 2,28 | 0,66 | 5,56 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 | |
| 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: | | 550 | 10,10 | 7,67 | 74,05 | 410,37 | 12,35 | 0,27 | 0,24 | 49,75 | 0,18 | 100,76 | 273,05 | 67,44 | 6,13 | 557,48 | 9,00 | 16,88 | 191,69 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189/2022 | ЛЕЧО/ ОВОЩИ КВАШЕННЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ | 100 | 2,00 | 4,13 | 9,97 | 85,60 | 177,08 | 0,10 | 0,11 | 544,80 | 0,00 | 25,23 | 39,03 | 19,60 | 0,94 | 286,62 | 68,65 | 0,61 | 20,49 | |
| 131/2010 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,33 | 4,75 | 16,30 | 117,64 | 16,99 | 0,07 | 0,08 | 233,51 | 0,07 | 44,06 | 70,65 | 30,49 | 1,52 | 483,08 | 45,22 | 0,74 | 35,77 | |
| 599/2022 | ФРИКАССЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 20,29 | 3,78 | 5,02 | 135,48 | 1,64 | 0,08 | 0,11 | 27,55 | 0,04 | 48,22 | 171,59 | 74,89 | 1,27 | 295,68 | 27,73 | 19,13 | 113,64 | |
| 629/2022 | СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,00 | 7,34 | 44,53 | 272,43 | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 40,50 | 0,12 | 27,38 | 60,21 | 10,92 | 1,13 | 80,51 | 144,95 | 0,09 | 14,74 | |
| 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 | |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 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: | | 870 | 35,47 | 20,60 | 112,54 | 784,95 | 199,70 | 0,48 | 0,37 | 846,36 | 0,22 | 170,08 | 411,08 | 161,89 | 8,93 | 1460,48 | 289,18 | 21,67 | 189,82 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188/2017 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 120 | 3,06 | 4,26 | 15,66 | 113,40 | 0,05 | 0,06 | 0,11 | 28,86 | 0,14 | 22,20 | 113,76 | 12,00 | 0,30 | 75,24 | 3,67 | 13,72 | 27,93 | |
| 327/2017 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 50 | 0,97 | 2,25 | 6,63 | 50,75 | 0,16 | 0,01 | 0,04 | 15,63 | 0,04 | 31,35 | 25,11 | 4,40 | 0,08 | 40,04 | 2,28 | 0,66 | 5,56 | |
| 462/2016 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 0,36 | 0,05 | 0,31 | 39,60 | 0,09 | 216,00 | 171,00 | 25,20 | 0,18 | 262,80 | 16,20 | 3,60 | 36,00 | |
| Итого полдник: | | 350 | 9,25 | 11,01 | 29,49 | 259,55 | 0,565 | 0,133429 | 0,45246 | 84,085 | 0,270928 | 269,55 | 309,87 | 41,6 | 0,56 | 378,0776 | 22,15335 | 17,9819 | 69,4868 | |
| Всего: | | 1770,00 | 54,81 | 39,28 | 216,09 | 1454,87 | 212,61 | 0,88 | 1,06 | 980,19 | 0,67 | 540,39 | 994,00 | 270,93 | 15,62 | 2396,04 | 320,34 | 56,53 | 451,00 | |

День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порции, 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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 8,73 | 10,90 | 37,76 | 285,05 | 1,63 | 0,20 | 0,23 | 50,00 | 0,10 | 170,85 | 240,84 | 67,36 | 1,54 | 311,34 | 43,56 | 2,55 | 42,47 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 418/2016 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,844 | 3,7 | 15,596 | 117,02 | 1,30 | 0,073 | 0,16 | 22,00 | 6,03 | 144,94 | 136,40 | 33,52 | 0,50 | 341,74 | 9,00 | 7,13 | 20,00 |
| ПП | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 70/10 | 80 | 5,81 | 9,36 | 30,83 | 191,08 | 0,56 | 0,23 | 0,13 | 14,20 | 0,07 | 61,50 | 84,18 | 13,79 | 3,26 | 133,40 | 35,07 | 3,96 | 18,20 |
| | Итого завтрак: | 560 | 21,66 | 24,20 | 98,95 | 663,65 | 3,49 | 0,57 | 0,53 | 86,20 | 6,20 | 384,19 | 486,62 | 124,57 | 5,87 | 825,18 | 87,63 | 13,64 | 81,24 |
| 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 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 140/2016 | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 7,15 | 3,24 | 18,08 | 129,81 | 18,50 | 0,13 | 0,10 | 187,94 | 0,04 | 18,65 | 113,87 | 36,30 | 1,73 | 623,11 | 15,11 | 7,01 | 68,74 |
| 467/2022 | 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 | 50,10 | 0,95 | 362,22 | 122,72 | 11,04 | 484,87 |
| 143/2017 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3,18 | 19,77 | 15,48 | 255,60 | 22,51 | 0,12 | 0,10 | 733,39 | 0,00 | 66,48 | 86,79 | 29,26 | 1,08 | 652,24 | 7,41 | 0,78 | 48,94 |
| 352/2011 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 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 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 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: | 870 | 26,13 | 25,64 | 83,82 | 694,10 | 50,11 | 0,47 | 0,36 | 1337,77 | 0,19 | 181,60 | 483,88 | 151,30 | 6,21 | 1938,36 | 146,48 | 20,02 | 610,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПП | ОЛАДЬИ 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 | 3,26 | 133,40 | 35,07 | 3,96 | 18,20 |
| 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 |
| 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: | 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: | 1810 | 53,96 | 59,55 | 232,20 | 1746,91 | 64,69 | 1,30 | 1,06 | 1443,35 | 6,46 | 650,50 | 1076,78 | 304,22 | 18,50 | 3183,42 | 270,95 | 37,89 | 857,00 |

Неделя 2

День 6

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порции, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 471 /333/2022 | ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40 | 100 | 10,17 | 4,35 | 11,68 | 126,00 | 1,46 | 0,13 | 0,11 | 42,02 | 0,21 | 44,82 | 152,28 | 37,41 | 1,09 | 285,99 | 81,46 | 10,14 | 342,10 |
| 303/2017 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,75 | 4,736 | 28,642 | 168,198 | 0,00 | 0,031 | 0,02 | 27,00 | 0,08 | 4,53 | 59,70 | 19,33 | 0,40 | 40,40 | 0,54 | 5,89 | 19,47 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 550 | 17,94 | 9,77 | 80,00 | 480,30 | 1,53 | 0,30 | 0,19 | 69,37 | 0,28 | 72,21 | 309,55 | 90,12 | 4,20 | 468,85 | 82,96 | 17,67 | 439,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189/2022 | ЛЕЧО / ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | 2,00 | 4,13 | 9,97 | 85,60 | 177,08 | 0,10 | 0,11 | 544,80 | 0,00 | 25,23 | 39,03 | 19,60 | 0,94 | 286,62 | 68,65 | 0,61 | 20,49 |
| 252/2022 | ХАРЧО ГОВЯДИНА | 250 | 9,03 | 13,12 | 14,40 | 211,92 | 2,68 | 0,05 | 0,08 | 45,75 | 0,11 | 16,61 | 92,03 | 22,17 | 1,12 | 155,60 | 42,76 | 2,81 | 30,26 |
| 294/2022 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 240 | 25,78 | 16,12 | 47,00 | 385,80 | 81,21 | 0,63 | 2,71 | 9677,34 | 1,47 | 61,92 | 509,78 | 74,66 | 10,39 | 1536,30 | 114,18 | 48,28 | 333,80 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 0,01 | 0,06 | 163,40 | 0,00 | 12,09 | 3,40 | 3,40 | 0,61 | 10,09 | 0,00 | 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,38 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 19/2016 | ХЛЕБ 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: | 930 | 40,69 | 34,40 | 109,17 | 875,25 | 471,44 | 0,90 | 3,01 | 10436,12 | 1,58 | 146,49 | 716,17 | 149,31 | 16,90 | 2332,03 | 227,99 | 53,08 | 467,17 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10,50 | 3,50 | 0,13 | 35,25 | 0,75 | 0,08 | 4,25 |
| 303/2017 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 100 | 1,70 | 2,78 | 17,71 | 102,70 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 22,50 | 0,07 | 2,75 | 49,79 | 12,00 | 0,24 | 33,69 | 0,45 | 4,91 | 16,24 |
| 471/2022 | ФИШБОЛЫ | 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 | 8,55 | 0,68 | 36,60 | 0,48 | 0,83 | 3,60 |
| | Итого полдник: | 400 | 12,275 | 4,955 | 41,68 | 260,53 | 1,829 | 0,174487 | 1,129344 | 41,07 | 0,2534 | 47,0643 | 235,333901 | 59,7422 | 2,54004 | 357,2887 | 81,81036 | 15,503 | 433,5499 |
| | Всего: | 1880 | 70,9012 | 49,1212 | 230,8437 | 1616,0823 | 474,794 | 1,373882 | 4,320162 | 10546,56 | 2,1172 | 265,7718 | 1261,05524 | 299,1722 | 23,64429 | 3158,1639 | 392,76086 | 86,2623 | 1340,2432 |

День 7

| №, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 250 | 10.80 | 13.82 | 55.40 | 390.00 | 1.20 | 0.25 | 0.22 | 57.35 | 0.12 | 183.46 | 231.34 | 55.41 | 2.92 | 290.13 | 37.50 | 3.91 | 39.18 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж. | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 0.00 | 0.001 | 0.01 | 45.00 | 0.13 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.10 | 0.28 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.00 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 6.90 | 25.20 | 9.90 | 0.57 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.57 | |
| 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 | 14.20 | 6.65 | 3.56 | 0.63 | 24.18 | 0.00 | 0.02 | 70.40 |
| 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 завтрак: | | 590 | 13.55 | 21.67 | 89.01 | 609.22 | 13.34 | 0.34 | 0.28 | 107.61 | 0.25 | 226.41 | 282.52 | 80.40 | 6.70 | 624.83 | 39.27 | 4.31 | 187.87 |
| 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 | 141.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 137/2016 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ | 250 | 2.55 | 6.38 | 13.78 | 123.67 | 23.65 | 0.09 | 0.08 | 259.82 | 0.00 | 40.80 | 79.81 | 21.98 | 0.80 | 323.76 | 33.80 | 7.33 | 21.25 |
| 406/2022 | ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ | 240 | 20.48 | 23.78 | 37.71 | 446.66 | 20.55 | 0.17 | 0.17 | 88.12 | 0.16 | 169.63 | 224.36 | 61.30 | 1.77 | 306.84 | 123.72 | 11.98 | 85.93 |
| 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 | 0.76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 13.20 | 77.60 | 22.80 | 1.80 | 97.60 | 1.28 | 2.20 | 9.60 |
| Итого обед: | | 870 | 29.63 | 31.18 | 109.13 | 840.83 | 52.20 | 0.44 | 0.33 | 354.44 | 0.16 | 261.23 | 442.67 | 135.98 | 6.45 | 1004.80 | 159.40 | 21.60 | 119.94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 72.5% ж. | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | 0.00 | 0.001 | 0.01 | 45.00 | 0.13 | 2.40 | 3.00 | 0.05 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.10 | 0.28 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.38 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.38 |
| 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 | 10.96 | 15.4745 | 60.164 | 428.205 | 12.9075 | 0.17379 | 0.35775 | 104.7 | 6.02825 | 274.4864 | 253.588 | 66.0006 | 4.34492 | 663.1082 | 37.839 | 4.16 | 130.484 |
| Всего: | | 1940 | 54.1385 | 68.3205 | 258.308 | 1878.255 | 78.4475 | 0.96 | 0.96001 | 566.75 | 6.43765 | 762.1214 | 978.774 | 282.3806 | 17.49692 | 2292.7412 | 236.507 | 30.069 | 438.2904 |

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 |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.18/2010 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 20 | 0.59 | 1.04 | 1.24 | 16.59 | 1.48 | 0.01 | 0.00 | 14.44 | 0.00 | 3.80 | 11.99 | 3.61 | 0.25 | 20.14 | 0.00 | 0.25 | 0.00 |
| 303/2017 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ | 180 | 9.95 | 10.74 | 44.84 | 315.00 | 0.00 | 0.17 | 0.14 | 27.00 | 0.08 | 29.68 | 166.67 | 158.09 | 5.32 | 171.02 | 0.00 | 30.81 | 0.17 |
| 209/2017 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1шт/50 | 50 | 6.35 | 5.75 | 0.35 | 78.50 | 0.00 | 0.04 | 0.22 | 130.00 | 1.10 | 27.50 | 96.00 | 6.00 | 1.25 | 70.00 | 10.00 | 15.35 | 27.50 |
| ПП | БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ | 75 | 5.16 | 7.23 | 23.63 | 141.33 | 0.00 | 0.07 | 0.04 | 15.60 | 0.13 | 11.18 | 38.85 | 5.84 | 0.55 | 46.57 | 25.66 | 3.71 | 10.16 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 58.75 | 0.00 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.75 | 21.00 | 8.25 | 0.48 | 32.25 | 0.00 | 0.00 | 0.47 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.04 | 0.00 | 9.98 | 39.90 | 0.07 | 0.00 | 0.01 | 0.43 | 0.00 | 3.77 | 6.65 | 3.08 | 0.60 | 24.18 | 0.00 | 0.02 | 70.40 |
| Итого завтрак: | | 550 | 23.99 | 24.96 | 92.34 | 650.07 | 1.55 | 0.35 | 0.42 | 187.47 | 1.31 | 81.68 | 341.15 | 184.87 | 8.45 | 364.16 | 35.66 | 50.14 | 108.70 |
| 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 | 141.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 132/2016 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 5.89 | 5.55 | 19.36 | 151.28 | 11.56 | 0.22 | 0.08 | 226.90 | 0.00 | 49.87 | 107.43 | 38.74 | 2.51 | 498.62 | 34.38 | 2.82 | 30.28 |
| 327/2022 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 240 | 7.31 | 10.52 | 17.30 | 195.43 | 91.69 | 0.10 | 0.13 | 245.85 | 0.00 | 108.21 | 113.71 | 44.26 | 1.83 | 732.49 | 68.46 | 0.92 | 40.20 |
| 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 | 0.76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 13.20 | 77.60 | 22.80 | 1.80 | 97.60 | 1.28 | 2.20 | 9.60 |
| Итого обед: | | 950 | 19.71 | 17.28 | 93.55 | 621.87 | 122.72 | 0.51 | 0.32 | 482.58 | 0.00 | 230.33 | 347.87 | 141.07 | 11.96 | 1981.32 | 107.24 | 5.11 | 153.48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253/Г | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 6.07 | 7.24 | 1.14 | 94.07 | 0.23 | 0.04 | 0.23 | 126.36 | 1.01 | 46.49 | 103.07 | 7.96 | 1.15 | 89.65 | 16.62 | 14.19 | 28.38 |
| 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 |
| ПП | БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ | 75 | 5.16 | 7.23 | 23.63 | 141.33 | 0.00 | 0.07 | 0.04 | 15.60 | 0.13 | 11.18 | 38.85 | 5.84 | 0.55 | 46.57 | 25.66 | 3.71 | 10.16 |
| 463/2016 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.80 | 5.00 | 9.60 | 108.00 | 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 | 0.57394 | 185.96 | 1.201 | 301.12 | 334.5225 | 46.749 | 2.18475 | 447.5735 | 60.28 | 21.897 | 78.8286 |
| Всего: | | 1850 | 61.86158 | 61.83044 | 227.63554 | 1650.5852 | 127.103 | 1.07299 | 1.317644 | 856.01 | 2.509 | 613.125 | 1023.54148 | 372.6898 | 22.59286 | 2793.051 | 203.1876 | 77.1471 | 341.0048 |

День 9

| № рецептура | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | | | | | Ск. мг | Р. мг | Мг. мг | Са. мг | К. мг | Л. мг | Се. мг | Ф. мг | |
|-------------|-----------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------|---------|----------|---------|---------|-----------|---------|--------|-------------|
| | | | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг | | | | | | | | | Вит. Д, мкг |
| | | | белок, г | жир, г | углевода, г | | | | | | | | | | | | | | |
| 226/2016 | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 240 | 13,08 | 9,53 | 58,72 | 374,10 | 0,11 | 0,15 | 0,07 | 54,91 | 0,18 | 187,28 | 123,27 | 20,77 | 1,65 | 89,98 | 144,94 | 0,04 | 14,45 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% в.ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 45,00 | 0,13 | 2,40 | | | | | | | |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 11,50 | 35,60 | 16,30 | 0,02 | 51,60 | 0,00 | 0,10 | 0,28 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,50 | 0,60 | 16,70 | 87,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 37,60 | 28,50 | 2,25 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| 431/2016 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,52 | 1,35 | 189,00 | 410,00 | 1,33 | 0,02 | 0,09 | 11,50 | 2,32 | 126,60 | 52,24 | 15,40 | 4,21 | 97,80 | 4,50 | 1,00 | 110,00 |
| | Итого завтрак: | 850 | 21,78 | 19,12 | 116,05 | 725,70 | 1,44 | 0,31 | 0,22 | 111,41 | 3,83 | 339,46 | 292,71 | 80,72 | 5,28 | 339,98 | 150,72 | 3,34 | 135,09 |
| 100/2022 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ | 100 | 3,56 | 11,01 | 7,56 | 161,50 | 8,56 | 0,02 | 0,07 | 30,48 | 0,10 | 120,19 | 86,50 | 18,74 | 1,26 | 250,46 | 17,85 | 0,58 | 16,78 |
| 132/2016 | РАСОЛЫНЕ ДВЕННГРАДСКИ | 250 | 2,04 | 4,01 | 17,20 | 175,63 | 10,76 | 0,01 | 0,07 | 311,08 | 0,01 | 25,56 | 36,64 | 26,84 | 0,09 | 49,28 | 25,08 | 3,55 | 33,43 |
| 508/2022 | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 20,42 | 20,77 | 0,46 | 204,71 | 2,18 | 0,08 | 0,08 | 11,42 | 0,00 | 20,36 | 180,06 | 21,06 | 1,45 | 370,11 | 65,68 | 34,06 | 141,96 |
| 341/2016 | САЛАТ ТРЕШЕНАЯ | 180 | 7,60 | 5,30 | 34,33 | 228,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 130,15 | 120,13 | 4,84 | 165,90 | 30,64 | 2,40 | 110,22 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 0,18 | 0,08 | 1,30 | 0,01 | 5,00 | 15,05 | 130,15 | 4,84 | 165,90 | 30,64 | 2,40 | 110,22 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,60 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 16,80 | 6,50 | 0,38 | 53,80 | 0,00 | 0,10 | 0,28 |
| 431/2016 | КОМБОТ ИЗ БЕЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,90 | 95,90 | 3,00 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 5,40 | 3,30 | 2,70 | 0,70 | 84,00 | 0,00 | 1,00 | 4,80 |
| | Итого обед: | 870 | 37,02 | 43,71 | 98,36 | 938,03 | 30,42 | 0,46 | 0,34 | 257,77 | 0,12 | 197,56 | 540,25 | 207,27 | 9,74 | 1387,92 | 111,49 | 31,26 | 210,16 |
| ПП | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 2шт | 120 | 20,62 | 15,64 | 12,77 | 275,98 | 0,50 | 0,07 | 0,29 | 65,40 | 1,50 | 168,72 | 239,84 | 25,72 | 0,67 | 141,68 | 10,41 | 32,07 | 37,78 |
| 692/2022 | СОУС ПШОКОЛДЫН | 30 | 0,51 | 0,33 | 6,29 | 30,63 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 1,17 | 0,00 | 6,22 | 14,42 | 7,89 | 0,25 | 20,26 | 0,00 | 0,10 | 4,70 |
| 430/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 39,90 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 0,38 | 0,00 | 3,77 | 5,77 | 3,08 | 0,60 | 17,66 | 0,00 | 0,00 | 70,00 |
| | Итого полдник: | 350 | 20,53 | 15,9725 | 20,036 | 346,51 | 0,6363 | 0,07403 | 0,30765 | 66,917 | 1,50183 | 180,70 | 260,923 | 35,800 | 1,6268 | 189,598 | 10,469 | 32,172 | 111,975 |
| | Всего: | 1770 | 79,3324 | 78,825 | 243,41 | 3010,235 | 32,4963 | 0,84176 | 0,86065 | 436,0942 | 6,448954 | 715,722 | 1092,978 | 323,874 | 16,6513 | 1917,4962 | 272,675 | 66,767 | 457,2278 |

День 10

| № рецептура | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | | | | | Ск. мг | Р. мг | Мг. мг | Са. мг | К. мг | Л. мг | Се. мг | Ф. мг | |
|------------------|--|-----------------|------------------|--------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| | | | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. А, мкг | | | | | | | | | Вит. Д, мкг |
| | | | белок, г | жир, г | углевода, г | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 5,25 | 0,02 | 0,01 | 17,60 | 0,00 | 4,30 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 6,00 |
| 259/2017 | РАГУ ИЗ ПИЦЦЕ | 240 | 17,27 | 16,07 | 20,84 | 292,50 | 15,53 | 0,20 | 0,18 | 309,02 | 0,00 | 50,46 | 237,21 | 53,07 | 3,63 | 1026,00 | 12,99 | 19,93 | 161,66 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,60 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 12,20 | 0,76 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,76 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 13,20 | 37,60 | 22,80 | 1,80 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| 352/2011 | КИСЕЛЬ ИЗ БЕЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,11 | 0,12 | 23,09 | 119,20 | 1,83 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 11,46 | 9,46 | 3,64 | 0,57 | 53,20 | 0,60 | 0,09 | 2,80 |
| | Итого завтрак: | 580 | 23,34 | 17,05 | 80,11 | 586,90 | 22,61 | 0,39 | 0,25 | 523,12 | 0,00 | 88,52 | 365,67 | 98,71 | 6,03 | 1347,40 | 15,47 | 22,34 | 240,42 |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,20 | 13,00 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 21,00 | 34,00 | 14,00 | 0,60 | 141,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 217/2022 | ВОРЩИ СЫРНИКИ | 250 | 7,22 | 8,64 | 15,44 | 169,14 | 17,38 | 0,58 | 0,05 | 161,35 | 0,00 | 53,15 | 79,75 | 35,12 | 1,92 | 385,13 | 36,73 | 2,48 | 23,25 |
| 14/266/2011-2012 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 30/30 | 100 | 9,45 | 12,07 | 15,58 | 291,35 | 1,17 | 0,15 | 0,13 | 68,38 | 0,15 | 56,75 | 184,62 | 32,50 | 1,17 | 349,63 | 101,21 | 0,86 | 410,70 |
| 381/2022 | РИЗОТТО | 180 | 4,04 | 14,54 | 39,93 | 530,81 | 17,66 | 0,06 | 0,16 | 82,05 | 0,18 | 17,31 | 221,54 | 36,00 | 0,76 | 429,55 | 121,45 | 15,03 | 62,84 |
| 44/2016 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 13,20 | 37,60 | 22,80 | 1,80 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | Итого обед: | 900 | 27,43 | 36,67 | 118,97 | 926,60 | 45,23 | 0,46 | 0,44 | 316,78 | 0,33 | 186,31 | 626,86 | 156,32 | 9,62 | 1671,61 | 262,67 | 26,57 | 936,96 |
| 70/71/2011 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 2,25 | 2,50 | 0,01 | 1,00 | 2,50 | 0,00 | 5,75 | 10,50 | 2,50 | 0,23 | 35,25 | 0,75 | 0,08 | 4,25 |
| 259/2017 | РАГУ ИЗ ПИЦЦЕ | 150 | 10,76 | 10,04 | 15,19 | 186,00 | 9,20 | 0,11 | 0,11 | 318,14 | 0,00 | 31,53 | 148,26 | 33,16 | 1,64 | 641,64 | 8,72 | 12,47 | 101,64 |
| 431/2016 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 1,33 | 0,02 | 0,09 | 11,50 | 3,53 | 126,60 | 53,24 | 15,40 | 4,41 | 97,80 | 4,50 | 1,00 | 110,00 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 3,45 | 12,60 | 8,95 | 0,29 | 39,35 | 0,60 | 0,00 | 0,29 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,10 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 6,90 | 29,10 | 8,55 | 0,58 | 36,60 | 0,48 | 0,33 | 3,60 |
| | Итого полдник: | 405 | 14,89 | 11,715 | 43,955 | 331,1 | 13,53 | 0,21718 | 1,21215 | 5,82 | 172,28 | 253,6981 | 65,56 | 3,238 | 830,6405 | 13,8462 | 14,275 | 219,1234 | |
| | Всего: | 1855 | 65,355 | 65,435 | 243,035 | 1844,6 | 81,35 | 1,0699 | 1,90656 | 1172,035 | 3,84573 | 447,41 | 1246,227 | 320,59 | 18,885 | 3849,649 | 291,9895 | 65,188 | 1336,554 |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 18330 | 596,70 | 575,92 | 2371,09 | 17129,05 | 1658,28 | 17,69 | 57,15 | 18065,61 | 35,84 | 5422,86 | 10191,88 | 3019,63 | 185,68 | 28169,46 | 2636,37 | 498,50 | 6405,98 |
| | СРЕДНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ: | 1833 | 59,67 | 57,59 | 237,11 | 1712,91 | 165,83 | 1,77 | 5,72 | 1806,56 | 3,58 | 542,29 | 1019,19 | 301,96 | 18,57 | 2816,95 | 263,64 | 49,85 | 640,60 |



Пронумеровано и
протипировано

« 20 00 »
2000 г.
Информационно-методический центр
по развитию культуры
и искусства в Республике Беларусь

Л.С. Сафарян
Ф.И.О. подпись

