



М.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории. Имена обучающихся, для школ Симферопольского района на 2024-2025 учебный год*

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продуманно для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тугельян 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 исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ 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

\* Картошка блонд 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 Коль И.Д., 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, медсестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социальной помощи и реабилитации пожилых и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картошка блонд 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 НИЗД 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. Онисшенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025год

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов

Неделя 1												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	17,50	20,50	7,50	0,35		
22.6/2016	Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
54-3тн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>20,26</b>	<b>89,09</b>	<b>607,11</b>	<b>20,42</b>	<b>268,99</b>	<b>71,22</b>	<b>5,05</b>		
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13		
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	104,30	312,66	49,04	2,06		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>26,92</b>	<b>28,71</b>	<b>104,30</b>	<b>774,67</b>	<b>261,99</b>	<b>374,45</b>	<b>106,50</b>	<b>6,29</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1330</b>	<b>47,53</b>	<b>48,97</b>	<b>193,39</b>	<b>1381,78</b>	<b>282,41</b>	<b>643,44</b>	<b>177,72</b>	<b>11,34</b>		
<b>День 2</b>												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Мясло (горшцыми)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>21,53</b>	<b>17,55</b>	<b>79,61</b>	<b>524,83</b>	<b>14,55</b>	<b>285,19</b>	<b>84,00</b>	<b>4,26</b>		
<b>Обед</b>												
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34		
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,38	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97		
338/2016	Пшеница рубленый крупный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41		
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>33,81</b>	<b>27,18</b>	<b>116,11</b>	<b>798,88</b>	<b>51,47</b>	<b>371,61</b>	<b>218,50</b>	<b>7,64</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1390</b>	<b>55,34</b>	<b>44,73</b>	<b>195,72</b>	<b>1323,71</b>	<b>66,02</b>	<b>656,80</b>	<b>302,50</b>	<b>11,90</b>		

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
605/2016	Тфтели из мяса птицы с соусом 65/35	100	12,56	5,66	14,66	154,17	0,03	12,37	46,60	0,85		
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>22,36</b>	<b>9,59</b>	<b>89,39</b>	<b>573,65</b>	<b>175,98</b>	<b>190,90</b>	<b>119,79</b>	<b>5,18</b>		
<b>Обед</b>												
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,65	3,41	10,03	149,27	10,58	31,47	20,30	1,24		
159/2016	Щи зеленые	250	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24		
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28		
341/2016	Каша гречневая	180	7,57	4,45	32,28	207,24	0,00	12,36	120,00	4,03		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>28,68</b>	<b>28,03</b>	<b>115,04</b>	<b>824,02</b>	<b>157,09</b>	<b>360,81</b>	<b>232,83</b>	<b>13,35</b>		
<b>День 4</b>		<b>1405</b>	<b>51,04</b>	<b>37,62</b>	<b>204,43</b>	<b>1397,67</b>	<b>333,07</b>	<b>551,71</b>	<b>352,62</b>	<b>18,53</b>		
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
181/2011	Каша жидкая молочная манная	200	5,81	10,20	30,83	239,00	1,11	126,66	19,33	0,44		
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>11,28</b>	<b>19,53</b>	<b>77,40</b>	<b>534,93</b>	<b>11,16</b>	<b>165,65</b>	<b>60,83</b>	<b>5,20</b>		
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соевые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54		
122/2016	Рассолыник ленинградский	250	1,22	7,58	15,89	119,58	13,12	73,62	11,55	0,43		
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46		
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>26,55</b>	<b>27,42</b>	<b>105,74</b>	<b>759,69</b>	<b>21,81</b>	<b>397,52</b>	<b>88,91</b>	<b>6,05</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1325</b>	<b>37,83</b>	<b>46,95</b>	<b>183,13</b>	<b>1294,62</b>	<b>32,97</b>	<b>563,17</b>	<b>149,74</b>	<b>11,25</b>		

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	жирн. г.	углеводн. г.					
<b>Завтрак</b>												
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81		229,93	1,30	140,47	63,66	1,50	
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34		180,64	12,03	92,24	15,28	0,68	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99		27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,56</b>	<b>14,90</b>	<b>78,89</b>		<b>509,00</b>	<b>13,38</b>	<b>242,30</b>	<b>91,04</b>	<b>3,18</b>	
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соление (отруды)	60	0,48	0,06	1,02		7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	3,39	10,80		132,58	18,59	30,51	18,71	0,87	
471/2022	Финболлы 60/40	100	20,05	9,44	11,56		176,55	2,43	295,43	35,51	1,02	
305/2015	Рис рассыпчатый	180	4,39	13,69	46,20		275,49	0,00	5,42	31,20	0,63	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33		66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>30,12</b>	<b>26,98</b>	<b>104,43</b>		<b>740,55</b>	<b>50,02</b>	<b>374,57</b>	<b>123,82</b>	<b>4,98</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1385</b>	<b>45,68</b>	<b>41,88</b>	<b>183,32</b>		<b>1249,55</b>	<b>63,40</b>	<b>616,87</b>	<b>214,86</b>	<b>8,16</b>	
<b>Ужин 2</b>												
<b>День 6</b>												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	жирн. г.	углеводн. г.					
<b>Завтрак</b>												
232/2016	Омлет запеченный	150	14,80	17,60	12,80		312,50	0,82	220,50	25,60	1,64	
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20		47,46	4,50	24,42	34,20	0,64	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99		27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>18,09</b>	<b>54,59</b>		<b>505,39</b>	<b>5,37</b>	<b>259,11</b>	<b>78,50</b>	<b>3,66</b>	
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соление (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96		9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
157/2016	Ши из свежей капусты	250	1,80	8,10	23,58		152,62	21,90	26,62	14,65	0,54	
504/2016	Тельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90		429,58	0,69	289,69	27,56	2,06	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33		66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>26,48</b>	<b>27,62</b>	<b>116,13</b>		<b>786,93</b>	<b>54,59</b>	<b>358,72</b>	<b>90,81</b>	<b>5,62</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>46,25</b>	<b>45,71</b>	<b>170,71</b>		<b>1292,32</b>	<b>59,96</b>	<b>617,83</b>	<b>169,31</b>	<b>9,28</b>	

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фг, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>День 7</b>													
<b>Завтрак</b>													
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	4,20	140,47	63,66	1,50			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>11,09</b>	<b>8,78</b>	<b>63,28</b>	<b>398,86</b>	<b>14,25</b>	<b>168,36</b>	<b>88,06</b>	<b>4,89</b>			
<b>Обед</b>													
8,9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79			
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13			
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36			
341/2016	Каша Гречневая	180	7,58	10,56	34,29	211,73	0,00	12,43	120,00	4,02			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
11,17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46			
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>32,86</b>	<b>29,65</b>	<b>121,85</b>	<b>850,16</b>	<b>163,13</b>	<b>374,56</b>	<b>246,44</b>	<b>10,87</b>			
<b>Всего:</b>		<b>1450</b>	<b>43,95</b>	<b>38,43</b>	<b>185,13</b>	<b>1249,02</b>	<b>177,38</b>	<b>542,92</b>	<b>334,50</b>	<b>15,76</b>			
<b>День 8</b>													
<b>№, рецептура</b>													
		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фг, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фг, мг.		
<b>Завтрак</b>													
70/2015	Овощи натуральные соленые (отурпы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18			
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	1,78			
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>25,51</b>	<b>16,55</b>	<b>73,17</b>	<b>465,10</b>	<b>13,05</b>	<b>225,58</b>	<b>131,40</b>	<b>4,76</b>			
<b>Обед</b>													
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,55	3,08	6,19	59,67	37,68	41,12	14,85	0,53			
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97			
311/2016	Гуляши из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	168,32	1,20	143,23	45,71	0,83			
339/2016	Изнешка макаронные отварные (спагетти)	180	6,86	6,24	58,22	210,91	0,00	11,86	9,98	0,99			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28			
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
<b>Итого обед:</b>		<b>1000</b>	<b>27,70</b>	<b>28,90</b>	<b>132,44</b>	<b>826,08</b>	<b>99,17</b>	<b>409,83</b>	<b>134,67</b>	<b>7,91</b>			
<b>Всего:</b>		<b>1500</b>	<b>53,21</b>	<b>45,45</b>	<b>205,61</b>	<b>1291,18</b>	<b>112,22</b>	<b>635,41</b>	<b>266,07</b>	<b>12,67</b>			

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 9</b>											
<b>Завтрак</b>											
198/2016	Каша пшеничная молочная с курлятой	200	12,20	15,02	39,99	338,00	2,02	170,13	55,33	1,37	
16/2016	Сыр (порцирами)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
54-3тн/2021	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,92</b>	<b>18,90</b>	<b>83,57</b>	<b>585,71</b>	<b>4,94</b>	<b>289,32</b>	<b>103,57</b>	<b>4,95</b>	
<b>Обед</b>											
54-16с-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	100	1,39	11,00	7,48	68,50	14,83	19,97	21,21	0,88	
150/2016	Суп рыбный	250	4,85	8,50	10,61	169,06	8,12	335,62	26,41	0,78	
617/2022	Тфрегли на крупы	100	16,36	8,20	14,38	162,58	1,00	13,40	60,40	1,56	
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,76</b>	<b>29,90</b>	<b>118,42</b>	<b>829,91</b>	<b>25,95</b>	<b>420,30</b>	<b>227,96</b>	<b>8,03</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1400</b>	<b>56,68</b>	<b>48,80</b>	<b>201,99</b>	<b>1415,62</b>	<b>30,89</b>	<b>709,62</b>	<b>331,53</b>	<b>12,98</b>	
<b>День 10</b>											
<b>Завтрак</b>											
338/2016	Шницель рубленый куриный	50	9,16	6,57	6,80	79,80	0,00	56,25	33,40	0,71	
340/2016	Изюмны макароны отварные	200	6,60	5,76	42,28	225,03	0,00	145,06	9,59	0,96	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
429/2016	Кисель из яблок	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,53</b>	<b>13,21</b>	<b>97,32</b>	<b>530,80</b>	<b>2,00</b>	<b>233,28</b>	<b>80,79</b>	<b>4,69</b>	
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,64	
133/2015	Суп картофельный с рисом и мясом	250	14,86	13,98	23,15	244,06	5,36	123,31	17,49	0,64	
891/2022	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>27,19</b>	<b>27,45</b>	<b>114,80</b>	<b>794,03</b>	<b>46,26</b>	<b>386,59</b>	<b>117,75</b>	<b>5,68</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>48,72</b>	<b>40,66</b>	<b>212,12</b>	<b>1324,83</b>	<b>48,26</b>	<b>619,87</b>	<b>198,54</b>	<b>10,37</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13710</b>	<b>486,23</b>	<b>439,20</b>	<b>1935,54</b>	<b>13220,30</b>	<b>1206,58</b>	<b>6157,64</b>	<b>2497,39</b>	<b>122,24</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1371</b>	<b>48,62</b>	<b>43,92</b>	<b>193,55</b>	<b>1322,03</b>	<b>120,66</b>	<b>615,76</b>	<b>249,74</b>	<b>12,22</b>	

\*Овощи натуральные - допускается использование инльк овощей ; \*\* Фрукт свежий - допускается выдана инльк фруктов; \*\*\* Кисломологичный продукт - допускается использование инлого кисломологичного продукта.