

Обер 12 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Фабрика Компания"
И.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"А.А. Иванушкина"
"09" января 2024 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 ППТУ), 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 исполнителя директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- * 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., 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - 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 НИЦД 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. Никитков, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024 год

с 12 лет и старше - льготная категория

Несем 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	Сж, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
707/12011	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
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,01	7,39	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
182/2016	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	9,50	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
192/2016	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 186/104	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,57	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:		555	14,18	8,25	84,68	474,30	13,45	0,27	1,14	62,67	0,18	186,80	222,74	55,34	6,04	505,73	148,09	1,51	171,91
Обед																			
707/12011	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
132/12010	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 ГОРЯДИНОЙ	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
111/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	38,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
182/2016	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
192/2016	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	78,66
Полдник																			
1027/2022	БУЛОЧКА С ПОМИДОМ	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	СОС. 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	4,042	79,834	387,83	14,8716	0,196809	0,116359	9,377	0,008415	70,0957	91,4687	31,6208	6,324	633,8088	18,17885	3,37079	91,021565
Всего:		1785,00	38,50	28,86	261,07	1472,88	162,57	0,91	1,54	559,79	0,18	467,63	632,95	213,95	19,42	2770,69	269,75	9,72	338,59

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
363/2022	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	250	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	139,61	143,12	29,18	1,01	283,19	40,66	5,98	39,11
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,66	45,15	0,00	0,00	0,66
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОМНИКА	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	КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (прош. произв.дства) 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:		550	12,38	16,07	94,39	586,48	204,08	0,26	1,28	258,44	0,23	166,70	226,02	60,38	3,37	411,53	40,66	6,08	40,81
Обед																			
37/38/39/2016/70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / СОЛЕННЫЕ	105	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	РАССОЛНИК 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	493,25	25,08	2,15	33,83
571/2022	МЯСО ПТИЦЫ ПОДПАРСКИ	240	19,89	17,12	17,14	303,23	20,32	0,16	0,19	73,66	0,32	127,91	240,63	80,52	2,21	767,13	91,57	16,93	116,57
431/2016	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:		835	26,42	21,79	77,47	615,91	122,35	0,40	1,75	391,94	0,33	185,80	405,57	142,21	6,01	1626,87	120,69	20,37	173,38
Полдник																			
54-56/7-11/1	ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ	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 186/104	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:		1735	48,29	52,66	201,81	1493,88	333,45	0,81	3,19	756,82	0,81	438,12	760,47	236,86	12,35	2257,07	273,79	28,84	298,78

Доп. 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В1, мг	Вит. С, мг	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																			
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,010	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
299/6/2016	РЕЖИОР-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	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,85	58,05	0,00	0,00	0,84
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	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	19,93	19,46	78,61	570,96	29,44	0,39	1,29	68,65	1,08	127,35	333,98	96,81	5,79	1079,48	74,16	4,46	161,98
Обед																			
8/2011	КАША 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 ГРЕЧЕВАЯ	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	105,50	20,64	2,48	10,02
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	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	106,58	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	368,36
Полдник																			
366/2022	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	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 ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРОЖ) 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	69,31	70,30	226,81	1826,31	71,82	1,12	1,90	464,30	7,43	542,18	1133,84	387,99	20,04	3219,94	232,56	45,91	553,72
Доп. 4																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В1, мг	Вит. С, мг	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																			
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
337/2017	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 186/104	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	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	33,20	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	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 КАПЕШНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	100	2,00	4,13	9,97	85,60	177,08	0,10	0,11	54,80	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	СТАВЕТТИ 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	СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	9,20	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
337/2017	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	0,13329	0,45246	84,085	0,270276	269,55	309,87	41,6	8,56	378,076	22,5335	17,9819	69,4808
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					Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В3, мг	Вит. В6, мг
	Масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г											
Завтрак															
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	250	8,73	10,90	37,76	285,05	1,63	0,22	0,23	50,00	0,10	170,85	240,84	67,36	1,54
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	23,20	9,90	0,57
418/2016	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,844	3,7	15,596	117,02	1,30	0,073	0,13	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50
III	БЛЮДНИКИ С ПОМИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	23,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26
	Итого завтрак:	555	17,47	18,74	93,92	618,57	3,49	0,57	0,53	86,20	6,20	384,19	486,62	124,57	5,87
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
140/2016	СУП С ОРИКАШЕЛКАМИ	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
46/7/2022	КОФЕТА РАВНАЯ "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
143/2016	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
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
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
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
	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
Полдник															
III	БЛЮДНИКИ С ПОМИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	23,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26
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
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
	Итого полдник:	375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
	Всего:	1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
Ужин															
III	БЛЮДНИКИ С ПОМИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	23,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26
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
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
	Итого ужин:	375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
	Всего:	1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
Итого за день															
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	6,428
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		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
		1800	45,58	48,63	222,14	1530,93	64,69	1,30	1,06	1443,35	6,46	650,50	1076,78	304,22	18,50
		375	1,972	4,252	44,404	227,26	11,1	0,25098	0,1624	19,38	0,0709	84,71	106,276	28,552	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
			Пищевая ценность																	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
Завтрак																				
17/2017	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	0,03	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	
433/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 186/104	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	506,84	123,72	11,98	85,93	
451/2016	КОМПОТ ИЗ БЕЛОЖ	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	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	1004,90	159,40	21,60	119,94	
Полдник																				
26/2016	КАША МАЙНАЯ	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	0,03	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	15,47	60,164	428,205	12,9075	0,17379	0,35775	104,7	6,02825	274,4864	253,588	66,0066	4,3492	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	17,49602	2292,7412	236,507	30,069	438,2904	
День, 8																				
Завтрак																				
471 /33/2022	ФИШОЛЫ 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	132,28	37,41	1,09	285,99	81,46	10,14	342,10	
303/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,75	4,74	28,64	168,20	0,00	0,03	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																				
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	
13/2016	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	СОС 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	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:		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																				
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 ВЯЗАЯ	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	ФИШОЛЫ	60	9,41	1,97	8,50	89,08	0,54	0,11	0,09	13,72	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	12,28	4,955	41,675	260,53	1,829	0,17487	1,129344	41,07	0,2534	47,0643	235,33901	59,7422	2,54004	357,2087	81,81066	15,50094	433,5499	
Всего:		1900	49,2158	32,0044	215,22754	1362,6932	126,076	0,980032	1,636716	593,02	0,5372	349,6023	892,7527	290,933	18,70065	2807,4599	272,0196	38,29069	1026,5514	

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Завтрак													F, мкг
			белок, г	жир, г	углевода, г		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	Л, мкг	Se, мкг		
428/2022	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	100	13,51	8,17	22,09	218,65	2,33	0,07	0,21	55,69	0,13	120,72	165,57	20,22	1,94	137,44	7,03	21,16	26,45	
692/2022	СОУС ПОКОЛАДНЫЙ	50	0,85	0,11	10,54	51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17	7,83	
162/2016	СЫР ТВОРОГ (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	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	51,60	0,00	0,00	0,76	
192/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,50	77,60	28,50	2,25	97,60	1,28	2,20	9,60	
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00	
Итого завтрак:		460	25,052	14,06	89,83	591,87	3,44	0,26	0,40	97,94	3,75	377,02	404,04	95,93	5,33	463,67	13,58	24,53	154,63	
Обед																				
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	0,02	0,07	30,48	0,10	120,10	86,50	18,74	1,26	250,46	17,86	0,58	16,78	
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	26,44	0,99	409,25	25,08	2,15	33,83	
568/2022	КУРС ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	188,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96	
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	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	4,94	165,50	20,64	2,48	10,02	
182/2016	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	
192/2016	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	
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,30	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40	
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	
Полдник																				
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,55	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	
692/2022	СОУС ШКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,09	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70	
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 полдник:		330	16,61	11,7285	34,1	311,38	1,0673	0,10291	0,29387	85,847	1,50353	160,782	230,483	36,119	2,466	257,648	9,169	26,182	105,487	
Всего:		1660	78,9316	69,5029	222,2868	1841,273	35,308	0,821052	1,032998	441,552	5,37088	793,357	1174,765	399,317	17,1428	2109,231	134,234	81,9752	470,278	
Десерт																				
Завтрак																				
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	30	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	0,02	0,01	12,60	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,00	6,00	
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,22	16,07	20,84	297,50	15,53	0,20	0,18	509,02	0,00	50,46	237,21	53,07	2,63	1026,00	12,99	19,95	161,66	
182/2016	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	
192/2016	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	
352/2011	КОКСЕЛЬ 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	
Итого завтрак:		550	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	22,24	180,42	
Обед																				
707/2011	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	
217/2022	БОРЩ ПШЕНИЧНЫЙ	250	7,22	8,64	15,44	169,14	17,38	0,08	0,06	161,35	0,00	55,15	79,90	35,12	1,92	385,13	36,73	2,48	23,25	
234/566/2011-2012	БЕЛКОСЫЕ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,13	0,08	68,38	0,00	56,75	101,21	34,63	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70	
381/2022	РИЗОТТО	180	4,04	39,93	310,81	17,66	0,06	0,16	0,16	82,05	0,18	17,31	221,54	34,00	0,76	419,55	121,45	13,03	492,84	
484/2016	СОК ОРУСКОУЩИЙ	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	
182/2016	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	
192/2016	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:		900	27,43	36,67	118,97	926,60	45,21	0,46	0,44	316,78	0,33	186,31	626,86	156,32	9,62	1671,61	262,67	28,57	938,96	
Полдник																				
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,00	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25	
259/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04	
421/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00	
182/2016	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	
192/2016	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:		405	14,59	11,715	43,955	331,1	13,53	0,217795	1,212153	332,135	3,52	172,28	253,698116	65,56	3,235	830,6405	13,862	14,3701	219,1734	
Всего:		1855	65,355	65,435	243,035	1844,6	81,35	1,0609	1,906563	1172,035	3,445725	447,11	1246,27031	320,59	18,885	3849,6485	291,99945	65,18711	1336,55555	
ВСЕГО за 10 дней:		18195	589,77	548,02	2316,90	16634,07	1643,26	10,36	18,31	17776,48	35,61	5494,56	10347,73	3063,06	187,90	28131,70	2508,31	517,00	6426,07	
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		1820	58,98	54,80	231,69	1663,41	164,326	1,04	1,83	1777,65	3,56	549,46	1034,77	306,31	18,79	28131,7	250,83	51,70	642,61	