



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО НПК "Спецпитание"

/Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты на 2025 -2026 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. Шарафетдинов, 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 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., 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.Е. Никитюк, В.В. Черныгов и др.- М.:2022. — 698 с.

г.Алушта 2025 г.

Основное меню для детей 5-11 классов

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
203/2017	Макароны отварные	180	6,50	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,97
255/2017	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	660	27,4	29,93	101,72	709,11	31,06	232,24	71,30	9,40
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	196,05	91,69	108,20	44,25	1,83
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Молоко детское	200	5,80	5,00	9,40	106,00	0,40	100,00	40,00	1,80
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	1180	27,06	23,29	113,44	770,90	141,34	333,35	184,91	14,05
	Всего:	1840	54,45	53,22	215,16	1480,01	172,40	565,59	256,21	23,45
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	315,29	1,63	158,63	45,44	0,73
15/2017	Сыр порциями	15	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	605	20,61	18,69	71,41	556,49	11,74	256,62	69,89	4,03
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50
271/2022	Бульон куриный с яйцом и зеленью	250	30,13	17,00	1,38	277,50	0,50	3,75	5,00	0,26
ТТК	Шницель говяжий с соусом	120	17,23	20,74	15,17	292,54	1,45	1,50	2,45	0,10
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	1050	61,29	60,21	149,72	1248,86	58,49	147,49	153,58	9,26
	Всего:	1655	81,90	78,90	221,13	1805,35	70,23	404,10	223,46	13,29

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
289/2017	Рагу из птицы	250	179,38	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
	Итого завтрак:	630	187,06	18,55	83,00	581,00	43,93	100,46	108,68	8,46
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
ПП	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	1080	38,90	20,00	116,90	806,40	80,14	376,81	220,20	6,95
	Всего:	1710	225,96	38,55	199,89	1387,40	124,07	477,27	328,87	15,41
День 4										

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	210	23,23	22,02	72,99	583,31	1,79	382,69	60,14	1,50
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	560	27,43	22,82	114,37	775,74	11,84	412,88	87,84	5,08
Обед										
120/2022	Салат из свеклы с сыром	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Котлета (биточки) рыбные с соусом	130	12,50	8,09	5,50	144,80	1,03	37,59	26,51	0,86
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
361/2017	Кисель молочный	200	3,65	2,16	27,36	161,40	1,11	145,64	19,92	0,12
	Итого обед:	1060	33,01	41,39	131,75	1055,65	68,52	427,53	179,69	9,69
	Всего:	1620	60,44	64,21	246,12	1831,40	80,35	840,41	267,53	14,76

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	12,00	0,63
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	0,95	123,42	29,60	1,00
ПП	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	740,0	22,2	28,2	96,5	733,1	6,5	525,1	140,0	4,1
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
ПП	Творожок	90	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	980	48,46	47,39	130,81	1146,67	58,56	511,18	144,80	9,12
	Всего:	1720	70,69	75,62	227,34	1879,79	65,11	1036,23	284,81	13,17

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	550	23,03	24,40	66,79	594,44	7,69	167,75	78,21	9,09
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	930	33,96	32,35	123,08	824,48	79,11	325,99	219,77	17,12
	Всего:	1480	57,00	56,74	189,87	1418,92	86,81	493,74	297,98	26,21

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
15/2017	Сыр порциями	15	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	635	13,51	20,61	68,70	518,67	14,31	246,92	95,41	5,90
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
271/2022	Бульон куриный с яйцом и зеленью	250	30,13	17,00	1,38	277,50	0,50	3,75	5,00	0,26
266/2017	Бифштекс рубленый	100	20,58	25,3	0,48	312	1,4	24,12	22,26	2,8
143/2017	Рагу овощное	200	3,53	21,97	17,20	284,00	25,01	73,87	32,51	1,20
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
ПП	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	1130	66,72	71,08	71,51	1187,63	42,11	384,33	140,57	8,09
	Всего:	1765	80,22	91,69	140,21	1706,30	56,42	631,25	235,98	13,99
День 8										
№, рецептура										

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	640	23,05	13,07	70,69	507,63	249,20	127,38	115,12	5,56
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)*	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	12,00	0,63
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	1020	33,19	40,28	170,97	1182,38	58,34	291,02	193,45	10,30
	Всего:	1660	56,24	53,35	241,66	1690,01	307,54	418,41	308,57	15,85

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
198/2016	Молочная каша пшениная	250	8,36	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
418/2016	Кофейный напиток	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	800	23,81	28,50	91,48	723,89	14,96	671,04	144,21	5,11
Обед										
120/2022	Салат из свеклы с сыром	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
ПП	Молоко детское	200	5,80	5,00	9,40	106,00	0,40	100,00	40,00	1,80
ПП	Творожок	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	Итого обед:	1125	44,04	48,76	115,14	1081,55	140,34	440,43	186,04	9,90
	ВСЕГО:	1925	67,85	77,27	206,62	1805,44	155,30	1111,47	330,25	15,01
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
54-28м	Жаркое по -домашнему	250	31,00	7,75	22,00	282,13	12,88	31,25	126,25	2,86
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)*	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	6,00	0,32
	Итого завтрак:	625	38,25	10,22	107,10	674,31	23,68	81,24	206,25	6,96
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70
303/2017	Каша рисовая вязкая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
11.17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого обед:	1010	26,5	30,7	116,2	864,1	244,3	164,7	131,1	8,1
	Всего:	1635	64,77	40,92	223,32	1538,36	267,97	245,91	337,36	15,05
	ВСЕГО за 10 дней:	17010	819,52	630,45	2111,32	16542,98	1386,17	6224,39	2871,03	166,19
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1701	81,95	63,04	211,13	1654,30	138,62	622,44	287,10	16,62

*Кондитерское изделие - допускается использование иных конд. изделий ;

*Кондитерское изделие - допускается использование иных конд. изделий;