



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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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. Оннищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

г.Алушта 2025 г.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1			Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	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
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
286/2016	Плов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке)	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
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:	980	35,38	31,01	119,03	916,75	58,16	155,67	129,71	11,89
	Всего:	1640	62,77	60,94	220,75	1625,86	89,22	387,91	201,01	21,29
День 2			Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	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 твердый	20	2,73	3,07	0,31	39,56	0,08	93,33	4,40	0,11
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	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
ПП	Сгущенное молоко (в индив.упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01
	Итого завтрак:	617	21,85	20,06	75,40	589,48	11,83	301,44	73,37	4,07
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
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
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
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
	Итого обед:	1040	39,38	40,49	124,08	926,94	58,61	260,79	147,63	9,21
	Всего:	1657	61,23	60,54	199,48	1516,42	70,44	562,23	220,99	13,28

День 3										
№, 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 (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	16,00	0,84
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	550	15,00	22,88	96,06	649,81	6,83	282,29	88,64	3,39
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
297/2017	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,47	18,61	7,36	247,27	0,92	44,01	13,10	1,04
143/2017	Овощное рагу	180	2,89	19,79	15,48	255,60	22,52	66,89	29,27	1,08
11.17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	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:	1110	34,39	51,04	100,23	1008,69	250,09	464,14	162,63	8,63
	Всего:	1660	49,39	73,92	196,29	1658,50	256,92	746,43	251,27	12,02
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										
54-32з	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	5,00	26,67	38,33	0,70
224/2015	Запеканка из творога со сметаной	210	33,73	19,28	39,10	471,60	1,34	356,37	50,39	1,26
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
ПП	Сгущенное молоко (в индив.упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01
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:	667	43,40	23,42	98,97	793,10	17,58	555,45	146,20	6,12
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
235/2017	Шницель рыбный натуральный	100	10,51	8,56	14,67	177,22	0,73	82,52	46,10	1,64
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	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 ягодный (в инд.упаковке).	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	1020	27,39	32,56	138,51	979,78	68,94	335,89	182,95	10,90
	Всего:	1687	70,79	55,99	237,48	1772,87	86,52	891,33	329,15	17,02

День 5										
№, 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	17,94	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 (в индив.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого завтрак:	830,0	31,4	23,5	91,0	681,0	45,3	340,5	136,7	8,7
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	890	38,72	43,19	140,59	1109,75	43,86	269,02	171,80	7,28
	Всего:	1720	70,14	66,74	231,58	1790,75	89,19	609,48	308,47	15,94
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 (порц.в инд.упак.)	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 (в индив.упаковке)	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 (в инд.уп. порцион.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Творожок (в инд.упак.порцион.)	90	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	1020	43,86	36,85	140,36	972,98	80,61	565,99	222,97	17,40
	Всего:	1570	66,90	61,24	207,15	1567,42	88,31	733,74	301,18	26,49

День 7										
№, 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 твердый	20	2,73	3,07	0,31	39,56	0,08	93,33	4,40	0,11
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	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
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого завтрак:	680	19,87	24,75	104,70	724,77	16,91	394,92	111,74	6,75
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
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,5	257,5	9,5	42,5	55,00	3,00
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 (порц.в инд.упак.)	90	26,10	1,44	9,63	61,20	1,40	216,00	24,00	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:	970	50,87	18,00	96,81	654,17	41,69	345,14	162,29	8,34
	Всего:	1650	70,74	42,75	201,51	1378,93	58,60	740,06	274,03	15,09
День 8										
№, 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
568/2022	Куры запеченные	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	20,26	21,06	1,45
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	30,36	26,56	67,74	647,01	250,82	118,87	111,07	6,31
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
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
891/2022	Вареники с картофелем	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	Итого обед:	1025	24,78	11,97	148,23	957,06	34,80	435,93	116,28	7,96
	Всего:	1665	55,14	38,53	215,97	1604,06	285,62	554,79	227,35	14,27

День 9											
№, 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			250	8,36	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54
198/2016	Молочная каша пшениная	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	20	2,73	3,07	0,31	39,56	0,08	93,33	4,40	0,11	
15/2017	Сыр твердый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
18/2016	Хлеб пшеничный	200/7	5,40	4,30	19,52	140,12	1,37	166,43	35,90	0,60	
418/2016/ПП	Кофейный напиток /сгущенное молоко (инд.уп.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	610	25,06	29,87	95,48	756,88	15,05	715,86	147,69	5,23	
Итого завтрак:											
Обед			100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
120/2022	Салат из свеклы с сыром	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
19/2016	Хлеб ржаной	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30	
824/2022	Компот из ягод	880	33,29	41,51	97,10	901,30	139,19	220,43	144,44	7,96	
Итого обед:			1490	58,35	71,38	192,58	154,24	936,30	292,13	13,19	
ВСЕГО:											
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			100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	250	31,00	7,75	22,00	282,13	12,88	31,25	126,25	2,86	
54-28м	Жаркое по -домашнему	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
19/2016	Хлеб ржаной	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
349/2017	Компот из сухофруктов	610	37,12	8,75	95,94	612,21	23,68	76,89	200,25	6,64	
Итого завтрак:											
Обед			100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	100	10,51	8,56	14,67	177,22	0,73	82,52	46,10	1,64	
235/2017	Щицеель рыбный натуральный	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44	
303/2017	Каша рисовая вязкая	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
19/2016	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
484/2016	Сок фруктовый (порц.в инд.упаковке.)	1020	25,7	27,1	150,2	955,9	48,5	223,7	164,7	11,6	
Итого обед:			1630	62,79	35,86	246,12	72,15	300,62	364,90	18,27	
Всего:			16369	628,23	567,88	2148,92	1251,19	6462,89	2770,49	166,86	
ВСЕГО за 10 дней:			1637	62,82	56,79	214,89	125,12	646,29	277,05	16,69	
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:											