

УТВЕРЖДАЮ

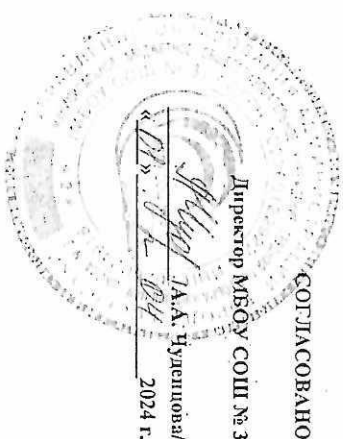
Федеральный директор
ООО "Столовая "Ситни"
Компания"

Ирина Александровна
2024 г.

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города Ессентуки на 2024 учебный год

Основное меню

для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 3

Ирина Александровна
2024 г.

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

* Сборник рецептур на продукцию 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. (ГОВ 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 исполняющего директора В. И. Тодис, 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. Шарфетдинов, Э. Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картофельная диета 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.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., Гапаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картофельная диета 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 НИЦ Минздрава России, ФГБУН ФНИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Образственный союз развития социального питания, НП СРО «АЛСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г. Г. Онщенко, В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, В. В. Чернягов и др. - М.: 2022. — 698 с.

г. Ессентуки 2024 год.

Основное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод. б-е		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
День: первый														
	Завтрак													
181, Тутельян В. А., 2015	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	6,17	10,06	32,80	247,27	0,07	1,30	67,00	128,78	119,35	19,63	0,45	
14, Тутельян В. А., 2015	Масло сливочное (порциями) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
15, Тутельян В. А., 2015	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
420, Кучма В. Р., 2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,05	0,25	2,93	4,12	2,20	0,46	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
338, Тутельян В. А., 2015	Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТР	Мороженое «Пломбир» (без жира растительного происхождения) 1шт.	90	2,70	9,90	21,60	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	655	15,49	33,04	93,30	742,92	0,13	11,66	151,25	310,61	233,07	45,28	4,24	
	Обезж.													
71, Тутельян В. А., 2015	Оруды свежие (порциями)	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
102, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10	1,98	
268, Тутельян В. А., 2015	Котлеты	90	11,80	15,52	17,76	257,60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68	
309, Тутельян В. А., 2015	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,80	92,10	2,68	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32	
342, Тутельян В. А., 2015	Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	11,00	5,14	0,95	
	Итого обеда:	790	28,14	26,48	133,23	889,60	0,64	79,93	0,01	235,28	348,36	168,85	7,72	
	Всего:	1445	43,63	59,52	226,53	1632,52	0,76	91,59	151,26	545,89	581,43	214,13	11,96	

Сезон летний
Десять: второй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	и		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
338, Тульская В. А., 2015	Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
311, Кучма В. Р., 2016	Гуляш из мяса птицы	120	14,58	21,78	14,00	311,40	0,06	22,76	0,00	6,48	13,03	28,10	1,27				
139, Тульская В. А., 2015	Калюста тушенная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
423, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
	Итого:	630	22,67	28,94	81,67	686,80	0,16	32,96	5,04	61,55	58,70	57,03	5,29				
	Обед																
22, Кучма В. Р., 2016	Горошек консервированный	60	1,86	2,64	3,90	46,80	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22				
103, Тульская В. А., 2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27				
271, Тульская В. А., 2015	Котлетки домашние	90	12,32	17,46	20,00	289,80	0,10	5,48	0,00	39,47	177,30	36,40	1,59				
310, Тульская В. А., 2015	Картофель отварной со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж.	150	3,00	4,90	21,45	141,90	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
349, Тульская В. А., 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53				
	Итого обед:	760	21,87	28,58	112,52	811,00	0,51	34,54	0,14	114,23	479,42	231,23	15,10				
	Всего:	1390	46,54	57,52	194,19	1497,80	0,67	67,50	5,18	175,78	538,12	288,26	20,39				

Свод летний

Денис Третий

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод г		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ПР	Завтрак Йогурт литровой 1 шт.	125	0,50	2,50	15,70	311,40	0,00	"	0,04	2,40	"	0,05	0,02
401, Тутельян В. А., 2015	Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	12,30	12,80	69,20	179,40	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96
389, Тутельян В. А., 2015	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	30,20	124,80	0,03	"	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак:	525	16,46	16,30	129,10	695,40	0,05	0,53	0,04	39,56	24,09	20,15	1,71
	Обед												
71, Тутельян В. А., 2015	Помидоры свежие (порциями)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58
101, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с крупой пшениной	200	1,76	2,26	16,46	93,20	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44
291, Тутельян В. А., 2015	Грив из птицы	240	19,86	25,30	32,13	441,90	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96
346, Тутельян В. А., 2015	Компот из апельсинов	200	0,08	0,00	27,00	108,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32
	Итого обед:	790	28,74	29,40	116,29	857,30	0,51	19,14	0,10	194,38	689,46	133,92	8,44
	Всего:	1315	45,20	45,70	245,39	1552,70	0,56	19,67	0,14	233,94	713,55	154,07	10,15

Сезон летний
Дни: четвергднй

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
223, Тугельян В. А., 2015	Запеканка из творога со стученым молоком 150/20	170	30,00	9,08	26,70	308,60	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02	
338, Тугельян В. А., 2015	Пюре свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ПР	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт.	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,05	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
420, Кучма В. Р., 2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,05	0,25	2,93	4,12	2,20	0,46	
	Итого завтрак:	530	35,31	13,42	87,79	619,45	0,11	33,01	5,29	96,31	88,85	48,55	4,91	
	Обед													
71, Тугельян В. А., 2015	Орushi свежие (порцики)	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15	
82, Тугельян В. А., 2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18	
313, Кучма В. Р., 2016	Котлеты на филе птицы натуральные со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	6,10	24,30	12,48	271,70	0,04	0,00	0,03	11,46	83,03	27,40	0,60	
200, Кучма В. Р., 2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,77	6,10	41,40	235,65	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржачной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32	
349, Тугельян В. А., 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53	
	Итого обед:	795	18,23	36,04	117,76	891,75	0,25	10,58	0,26	107,52	431,93	95,39	10,96	
	Всего:	1325	53,54	49,46	205,55	1511,20	0,36	43,59	5,55	203,83	520,78	143,94	15,87	

Сезон летний

День: пятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
338, Тутельян В. А., 2015	Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
294, Тутельян В. А., 2015	Колбасы рубленые из говядины	90	12,96	19,36	12,48	276,80	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
312, Тутельян В. А., 2015	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,75	132,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
421, Кучма В. Р., 2016	Чай с молоком и с сахаром	200	1,40	1,60	17,70	91,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
	Итого завтрак:	600	22,37	27,82	84,70	686,30	0,10	13,00	5,02	68,67	69,57	41,88	4,30				
	Обед																
324, Тутельян В. А., 2015	Свежая тушеная в сметанном соусе	60	1,00	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,05	22,63	5,40				
99, Тутельян В. А., 2015	Суп из овощей	200	1,40	3,92	11,40	86,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
279/331, Тутельян В. А., 2015	Тертени на говядине с соусом сметанным с томатом 90/30	120	12,30	20,25	18,30	304,50	0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67				
302, Тутельян В. А., 2015	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	6,29	40,70	249,60	0,45	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
352, Тутельян В. А., 2015	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	6,62	3,64	0,57				
	Итого обед:	790	26,50	32,76	129,12	940,92	1,44	111,43	0,02	188,54	323,58	155,10	11,69				
	Всего:	1390	48,87	60,58	213,82	1627,22	1,53	124,43	5,04	254,21	393,15	196,98	15,99				

Сезон летний
Дети: шестой

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
173, Тутельян В. А., 2015	Каша вязкая молочная из пшеницы крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	8,60	12,40	46,00	330,00	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
338, Тутельян В. А., 2015	Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
424, Тутельян В. А., 2015	Булочка домашняя	100	3,75	6,60	30,45	166,00	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
423, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
	Итого завтрак:	640	15,61	20,40	116,25	687,80	0,17	11,10	5,16	351,42	421,26	64,18	4,41				
	Обед																
71, Тутельян В. А., 2015	Помидоры свежие (порция)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58				
96, Тутельян В. А., 2015	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
268, Тутельян В. А., 2015	Котлеты со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	11,80	15,52	17,76	257,60	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
305, Тутельян В. А., 2015	Рис припущенный	150	3,60	0,48	39,30	214,35	0,00	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
346, Тутельян В. А., 2015	Компот из апельсинов	200	0,08	0,00	27,00	108,60	0,15	2,60	0,10	48,12	256,50	30,98	2,18				
	Итого обед:	795	24,20	21,92	141,16	903,15	0,43	86,23	0,12	204,19	583,53	177,10	9,13				
	Всего:	1435	39,81	42,32	257,41	1590,95	0,60	97,33	5,28	555,61	1004,79	241,28	13,54				

Систем літній
Дієти: селянській

№ рецепта	Найменування блюда	Маса порцій	Піщеві речовини (г)			Енергетична цінність (ккал)	Вітамінні (мг)				Мінеральні речовини (мг)						
			білки	жирні	углевод м		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
223, Тутельян В. А., 2015	Запекана із творогом со сирим пшеничним борошком (без жирів рафінованого проквашена) 150/20	170	30,06	9,08	26,70	308,60	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
PR	Йогурт 1 шт	125	0,50	2,50	15,70	311,40	0,00	0,00	0,04	2,40		0,05	0,02				
420, Кучма В. Р., 2016	Чай з сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,05	0,25	2,93	4,12	2,20	0,46				
18, Кучма В. Р., 2016	Хліб пшеничний	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,30	20,60	9,20	0,96				
	Ітого завтрак:	525	33,16	12,58	71,37	759,65	0,02	0,25	0,33	36,23	24,82	11,50	1,46				
	Обід																
29, Кучма В. Р., 2016	Куряча консервована	60	1,32	1,90	5,40	44,00	0,10	31,11	0,00	75,09	75,81	36,60	1,75				
102, Тутельян В. А., 2015	Суп картопляний з горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10	1,98				
294, Тутельян В. А., 2015	Котлети рублені на птиці со оливковим маслом 72,5% МДЖ 90/5	95	14,58	21,78	14,00	311,40	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65				
200, Кучма В. Р., 2016	Капа расквашена пшенична	150	3,77	6,10	41,40	235,65	0,00	6,00	0,12	5,00	12,00	5,50	0,22				
18, Кучма В. Р., 2016	Хліб пшеничний	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,30	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хліб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
344, Тутельян В. А., 2015	Компот із яблук	200	0,24	0,00	28,80	116,20	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
	Ітого обід:	795	30,29	35,78	146,62	1036,25	0,83	52,37	0,24	223,77	702,46	268,64	12,06				
	Всього:	1320	63,45	48,36	217,99	1795,90	0,85	52,62	0,57	260,00	727,28	280,14	13,52				

Сетев листинг
Дети: постной

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
181, Тутельян В. А., 2015	Запеканка Каша жидкая манная на манной крупе с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	6,17	10,06	32,80	247,27	0,07	1,30	67,00	128,78	119,35	19,63	0,45			
315, Кучма В. Р., 2016	Котлеты из филе птицы натуральные (на бутерброд)	30	1,93	7,67	3,94	54,22	0,01	0,00	0,01	3,62	26,22	8,65	0,19			
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96			
338, Тутельян В. А., 2015	Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
423, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимонком и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02			
	Итого завтрак:	570	11,36	19,13	76,54	493,29	0,13	11,50	72,05	179,30	177,27	46,53	3,82			
	Обед															
324, Тутельян В. А., 2015	Салатка тушеная в сметанном соусе	60	1,00	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,05	22,63	5,40			
108, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с клецками	200	1,76	2,26	16,46	93,20	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44			
234, Тутельян В. А., 2015	Котлеты рыбные	90	13,32	16,92	10,44	246,60	0,00	0,30	0,00	26,18	11,35	6,53	0,96			
312, Тутельян В. А., 2015	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,75	132,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16			
349, Тутельян В. А., 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53			
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96			
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржачий	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32			
	Итого обед	790	25,60	26,82	113,07	800,12	1,02	29,71	0,00	151,98	423,36	102,10	16,77			
	Всего:	1360	36,96	45,95	189,61	1293,41	1,15	41,21	72,05	331,28	600,63	148,63	20,59			

С сум дегитини
Дени: деитини

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
210, Тутельян В. А., 2015	Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5	165	15,90	32,10	16,80	420,00	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12				
421, Тутельян В. А., 2015	Салат обыкновенная	80	3,60	7,90	33,40	199,10	140,20	0,80	0,00	41,53	29,20	23,03	0,70				
423, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимонном и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
	Итого:	505	24,19	41,36	92,17	823,00	140,34	1,57	0,10	271,88	322,21	94,93	3,48				
	Обез																
71, Тутельян В. А., 2015	Пюкидори свежее (поршакни)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58				
82, Тутельян В. А., 2015	Изрци с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
294, Тутельян В. А., 2015	Котлетки рубленые из птицы со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	14,58	21,78	14,00	311,40	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	139,00	4,65				
309, Тутельян В. А., 2015	Маккароние издеция отварише	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,80	92,10	2,68				
346, Тутельян В. А., 2015	Компот на апельсинов	200	0,08	0,00	27,00	108,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
	Итого: обез	765	76,63	31,98	100,42	843,70	1,13	80,51	0,22	308,90	1001,65	345,29	14,91				
	Всего:	1270	50,82	73,34	192,59	1666,70	141,47	82,08	0,32	580,78	1323,86	440,22	18,39				

Сезон летний
Декабрь, декабрь

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			белки	жиры	углевод и		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
173, Тутельян В. А., 2015	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	8,60	12,40	46,00	330,00	0,10	0,90	0,12	301,30	378,50	43,80	1,07				
14, Тутельян В. А., 2015	Мясо свиное (порционы) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
15, Тутельян В. А., 2015	Сыр (порционы)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
338, Тутельян В. А., 2015	Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
420 Кучма В. Р., 2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,05	0,25	2,93	4,12	2,20	0,46				
	Итого завтрак:	565	15,22	25,48	84,90	636,65	0,16	11,26	84,37	483,13	492,22	69,45	4,86				
	Обед																
71, Тутельян В. А., 2015	Оруды свежие (порционы)	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
88, Тутельян В. А., 2015	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	77,40	0,11	0,00	0,03	21,94	61,17	11,30	1,16				
297, Тутельян В. А., 2015	Фрикадельки из кур со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	12,96	22,50	8,64	289,20	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
305, Тутельян В. А., 2015	Рис припущенный	150	3,60	0,48	39,30	214,35	0,00	73,45	0,02	76,56	184,50	87,30	3,25				
342, Тутельян В. А., 2015	Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	11,00	5,14	0,95				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
	Итого обед:	795	24,82	28,80	124,96	902,55	0,18	77,35	0,07	163,62	323,39	130,40	6,94				
	Всего:	1360	40,04	54,28	209,86	1539,20	0,33	88,61	84,44	646,75	815,61	199,85	11,80				

Сезон летний

День: одиннадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																
223, Тутельян В. А., 2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	30,00	9,08	26,70	308,60	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
338 Тутельян В. А., 2015	Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
18, Кучья В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
382, Тутельян В. А., 2015	Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,04	1,20	0,02	0,00	115,61	85,42	14,7				
	Итого завтрак:	500	36,82	13,68	77,24	586,20	0,08	11,40	5,06	46,90	147,21	103,67	3,18				
	Обед																
25, Кучья В. Р., 2016	Икра из кабачков	60	0,84	2,88	5,04	49,02	0,12	13,40	0,00	21,23	50,40	22,58	0,74				
96, Тутельян В. А., 2015	Рисовый супинградский	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
289, Тутельян В. А., 2015	Ризу из пшцы	240	20,10	24,30	27,45	409,50	0,17	0,00	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56				
344, Тутельян В. А., 2015	Компот из яблок	200	0,24	0,00	28,80	116,20	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
18, Кучья В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучья В. Р., 2016	Хлеб ржачный	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
	Итого обед	790	29,18	32,98	115,63	881,72	0,51	16,28	0,12	108,77	513,66	69,18	6,92				
	Всего:	1290	66,00	46,66	192,87	1467,92	0,59	27,68	5,18	155,67	660,97	172,85	10,10				

Сводный лист

Лист: двенадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)				Минеральный состав (мг)						
			белки	жиры	углевод	клетчатка		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
210, Тульский В. А., 2015	Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5	165	15,90	32,10	16,80	420,00	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12					
71, Тульский В. А., 2015	Помидоры свежие (поршилки)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58					
ПП	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт.	30	2,00	6,20	20,30	144,00	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27					
18, Кучья В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96					
19, Кучья В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68					
389, Тульский В. А., 2015	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	30,20	124,80	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68					
	Итого завтрак:	515	24,11	39,78	96,03	843,30	0,41	33,43	0,06	315,78	435,19	142,98	6,29					
	Обед																	
324, Тульский В. А., 2015	Свежая тушеная в сметанном соусе	60	1,00	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,05	22,63	5,40					
99, Тульский В. А., 2015	Суп на овощах	200	1,40	3,92	11,40	86,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16					
284, Кучья В. Р., 2016	Печень, по-строгановски	100	24,64	10,24	5,92	214,40	0,17	0,00	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56					
309, Тульский В. А., 2015	Микронные макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40	0,31	65,05	0,00	127,70	171,80	92,10	2,68					
18, Кучья В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96					
19, Кучья В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68					
349, Тульский В. А., 2015	Компот на смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53					
	Итого обед	770	36,91	21,14	101,34	749,02	1,38	88,30	0,02	206,85	434,08	146,19	18,97					
	Всего:	1285	61,02	60,92	197,37	1592,32	1,79	121,73	0,08	522,63	869,27	289,17	25,26					

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Углероды (ккал)	Витаминный состав					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод. б.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
223, Тутельян В. А., 2015	Запеканка из творога со свежими яблоками 150/20	170	30,00	9,08	26,70	308,60	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02				
338, Тутельян В. А., 2015	Пюре свежее (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
14, Тутельян В. А., 2015	Молоко сплочное (пастеризованное) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
15, Тутельян В. А., 2015	Сыр (пастеризованный)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
420, Кучма В. Р., 2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,05	0,25	2,93	4,12	2,20	0,46				
	Итого завтрак:	525	36,62	22,16	65,60	615,25	0,06	10,36	84,29	184,23	113,82	25,70	3,81				
	Обед																
71, Тутельян В. А., 2015	Пончики свежие (пастеризованные)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58				
103, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27				
288, Тутельян В. А., 2015	Птица отварная	90	12,46	19,39	12,48	226,80	0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67				
312, Тутельян В. А., 2015	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,75	132,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
342, Тутельян В. А., 2015	Сметана из свежих яблок (сезонные)	200	0,16	0,16	27,99	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	11,00	5,14	0,95				
	Итого обед:	790,00	24,90	28,71	119,19	793,60	0,41	46,96	0,00	154,85	253,99	104,76	5,91				
	Всего:	1313,00	61,52	50,87	184,79	1408,85	0,47	57,32	84,29	339,08	367,81	130,46	9,72				

«Семидесяти»

Десять лет впереди

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
294, Тутельян В. А., 2015	Завтрак Котлеты рубленные из птицы	90	14,58	21,78	14,00	311,40	0,29	0,00	0,02	15,11	208,00	159,00	4,65		
139, Тутельян В. А., 2015	Калюста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16		
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,01	0,02	0,00	3,85	20,00	9,3	0,86		
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,01	0,00	0,00	4,95	2,00	1,35	0,60		
423, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимонном и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02		
	Итого завтрак:	500	22,27	28,54	71,87	639,80	0,36	0,20	0,06	54,18	242,67	158,93	6,47		
	Обед														
29, Кучма В. Р., 2016	Кургуз консервированная	60	1,32	1,90	5,40	44,00	0,10	31,11	0,00	75,09	75,81	36,60	1,75		
102, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	0,23	12,38	0,00	45,51	107,93	43,10	1,98		
3,5, Котин Б. С., 2010	Рыба отварная с овощами	140	14,08	19,36	5,12	251,20	0,80	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67		
305, Тутельян В. А., 2015	Рис припущенный	150	3,60	0,48	39,30	214,35	0,00	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25		
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96		
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68		
349, Тутельян В. А., 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53		
	Итого обед:	810	27,63	27,38	116,69	867,05	0,38	130,64	0,02	250,24	467,77	217,95	15,82		
	Всего:	1310	49,90	55,92	188,56	1506,85	0,74	130,84	0,08	304,42	710,44	376,88	22,29		

(сезон летний)
Дети: пятиклассный

№ рецепта	Наименование блюда	Класса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод.ы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
401, Тутельян В. А., 2015	Запеканка																
401, Тутельян В. А., 2015	Оладьи со ступенчатым молоком 150/20	170	12,30	12,80	69,20	179,40	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05				
338, Тутельян В. А., 2015	Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
389, Тутельян В. А., 2015	Сок фруктовый (в асортименте)	200	1,00	0,00	30,20	124,80	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68				
	Итого завтрак:	500	16,36	14,20	123,20	431,00	0,08	10,53	5,00	53,16	35,09	29,10	3,89				
71, Тутельян В. А., 2015	Огурцы свежие (порезаны)	60	0,50	0,00	2,00	9,00	0,00	1,40	0,01	8,00	12,00	6,50	0,15				
101, Тутельян В. А., 2015	Суп картофельный с круглой пшеном	200	1,75	2,36	16,46	93,20	0,11	6,16	0,00	46,42	283,80	45,80	2,44				
291, Тутельян В. А., 2015	Плов из птицы	240	19,86	25,30	32,13	441,90	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
346, Тутельян В. А., 2015	Компот из апельсинов	200	0,08	0,00	27,00	108,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18				
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96				
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32				
	Итого обед:	790	28,52	29,28	115,53	850,70	0,33	10,64	0,11	165,98	615,12	105,94	7,01				
	Всего:	1290	44,88	43,48	238,73	1281,70	0,41	21,17	5,11	219,14	650,21	135,04	10,90				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
181, Тугельян И. А., 2015	Каша ячневая молотая на мякиной крупы с мясным супчиком 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	6,17	10,06	32,80	247,27	0,07	1,30	67,00	128,78	119,35	19,63	0,45	
315, Кучма В. Р., 2016	Козлеты из филе птицы подрумяненные (на бутерброд)	30	1,93	7,67	3,94	54,22	0,01	0,00	0,01	3,62	26,22	8,65	0,19	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
338, Тугельян И. А., 2015	Плоды свежее (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
123, Кучма В. Р., 2016	Чай с лимонком и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02	
	Итого завтрак:	570	11,36	19,13	76,54	493,29	0,13	11,50	72,05	179,30	177,27	46,53	3,82	
325, Тугельян И. А., 2015	Кабачки тушеные в сметане	60	0,60	2,90	4,30	45,30	0,66	18,20	0,00	41,22	32,97	18,10	4,32	
82, Тугельян И. А., 2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18	
270/31, Тугельян В. А., 2015	Терфелли из говядины с соусом сметанным с томатом 90/30	120	12,30	20,25	18,30	304,50	0,08	13,20	0,00	19,63	49,84	21,45	0,67	
302, Тугельян И. А., 2015	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	6,29	40,70	249,60	0,45	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25	
342, Тугельян И. А., 2015	Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	11,00	5,14	0,95	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32	
	Итого обед	820	28,04	35,24	131,24	1001,80	1,41	108,63	0,12	234,65	577,03	176,63	12,65	
	Всего:	1390	39,40	54,37	207,78	1495,09	1,54	120,13	72,17	413,95	754,30	223,16	16,47	

Сезон летний
День: семидесятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
223, Тугельян В. А., 2015	Запеканка из творога со сливочным молоком 150/20	170	30,00	9,08	26,70	308,60	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02	
382, Тугельян В. А., 2015	Кваска с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,04	1,20	0,02	0,00	115,61	85,42	11,7	
338, Тугельян В. А., 2015	Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,30	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,30	0,96	
	Итого:	500	16,82	13,68	77,24	586,20	0,08	11,40	5,06	46,90	147,11	101,67	1,18	
324, Тугельян В. А., 2015	Салата тушеная в сметанном соусе	60	1,00	0,82	7,66	42,12	0,83	22,75	0,00	41,22	48,03	11,64	5,10	
102, Тугельян В. А., 2015	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,38	19,08	111,00	0,23	1,28	0,60	1,31	107,91	41,10	1,98	
318, Кучма В. Р., 2016	Котлеты рубленые из птицы со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	6,10	24,30	12,48	271,70	0,04	0,00	0,01	11,46	81,01	27,40	0,60	
305, Тугельян В. А., 2015	Рис припущенный	150	3,60	0,48	19,30	214,35	0,00	73,45	0,02	76,56	184,50	87,50	3,25	
349, Тугельян В. А., 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,30	0,00	0,00	26,18	11,55	6,53	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	23,94	118,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,12	4,26	0,32	
	Итого обед	795	21,16	31,60	138,28	944,77	1,16	109,08	0,05	209,69	492,41	205,64	19,04	
	Всего:	1295	57,98	45,28	215,52	1530,97	1,25	120,48	5,11	256,59	639,72	309,31	22,22	

Сезон летний
Дель: восемнадцатый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Кг	
210, Тутельян В. А., 2015	Омлет картофельный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5	165	15,90	32,10	16,80	420,00	0,09	0,57	0,06	194,50	269,40	54,10	1,12	
ПР	Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шп.	50	2,00	6,20	20,30	144,00	0,06	22,76	0,00	46,48	53,03	28,10	1,27	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	60	5,32	2,00	28,00	159,60	0,04	0,40	0,00	57,00	41,20	18,40	1,92	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68	
123, Кучма Н. Р., 2016	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,10	0,05	0,02	
	Итого напитков:	505	25,25	40,66	93,07	847,20	0,22	23,73	0,10	305,33	366,64	109,29	5,01	
	Обез:													
71, Тутельян В. А., 2015	Ломтики сметане (порцием)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,18	9,90	0,00	36,40	86,34	34,48	1,58	
96, Тутельян В. А., 2015	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,01	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
234, Тутельян В. А., 2015	Котлеты рыбные	90	13,32	16,92	10,84	246,60	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96	
312, Тутельян В. А., 2015	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,75	132,60	0,02	0,00	0,00	3,22	11,06	2,13	0,16	
346, Тутельян В. А., 2015	Компот на апельсиновом	200	0,08	0,00	2,40	108,60	0,15	2,68	0,10	48,12	256,00	30,98	2,18	
18, Кучма В. Р., 2016	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80	0,02	0,20	0,00	28,50	20,60	9,20	0,96	
19, Кучма В. Р., 2016	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10	0,03	0,00	0,00	4,95	2,91	8,55	0,68	
	Итого обед:	760	23,41	27,58	101,32	751,30	0,41	13,08	0,10	150,59	399,52	94,00	6,68	
	Всего:	1265	48,66	68,24	194,39	1599,00	0,63	36,81	0,20	455,92	766,16	203,20	11,69	