

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"



/И.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



2026г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района 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 ПГУ), 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., Гаптаров 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.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Энергетическая | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|-----------------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 224/2017 | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 220 | 20,82 | 19,74 | 49,41 | 522,86 | 1,60 | 343,02 | 53,91 | 1,34 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 54-3/н/2022 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 7,20 | 30,31 | 2,85 | 5,49 | 3,04 | 0,47 |
| 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: | | | 24,3 | 20,47 | 86,09 | 694,17 | 14,45 | 373,71 | 79,15 | 4,77 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 47/2015 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 3,25 | 67,68 | 19,82 | 52,23 | 16,02 | 0,67 |
| 131/2010 | Свекольник | 250 | 2,34 | 5,25 | 17,23 | 113,84 | 16,99 | 44,05 | 30,49 | 1,51 |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 13,07 | 209,45 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 |
| 303/2017 | Каша гречневая | 180 | 4,80 | 5,09 | 29,46 | 182,88 | 0,00 | 12,64 | 119,88 | 4,03 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| Итого обед: | | | 27,47 | 33,54 | 124,03 | 867,25 | 40,94 | 209,29 | 250,13 | 12,89 |
| Всего: | | | 51,79 | 54,01 | 210,12 | 1561,42 | 55,39 | 583,00 | 329,28 | 17,66 |

День 2

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Энергетическая | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|-----------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | |
| 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 |
| 226/2016 | Макарона, запеченные с сыром | 200 | 16,66 | 19,73 | 48,99 | 417,07 | 0,09 | 286,67 | 20,91 | 1,37 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,65 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,85 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| 379/2017 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 1,30 | 125,78 | 14,00 | 0,13 |
| Итого завтрак: | | | 23,97 | 23,23 | 96,29 | 669,67 | 21,39 | 460,65 | 71,11 | 5,46 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 8,9/2011 | Икра свекольная | 100 | 1,95 | 8,43 | 11,57 | 13,42 | 14,60 | 37,58 | 25,17 | 1,50 |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом и пшпшей | 260 | 11,49 | 9,71 | 19,46 | 208,82 | 11,61 | 62,15 | 38,63 | 2,52 |
| 891/2022 | Вареники с картофелем и сметаной | 250 | 5,63 | 5,63 | 35,81 | 324,50 | 12,38 | 236,01 | 21,50 | 1,21 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого обед: | | | 27,7 | 29,7 | 162,0 | 981,1 | 49,3 | 384,0 | 166,9 | 11,3 |
| Всего: | | | 51,68 | 52,95 | 258,29 | 1650,74 | 70,70 | 844,65 | 238,03 | 16,71 |

| 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 | | | | |
| 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 |
| ТТК | Голубцы ленивые с соусом | 100 | 8,51 | 13,45 | 9,01 | 185,69 | 29,58 | 18,45 | 23,74 | 1,24 |
| 643/2022 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,65 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,85 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого завтрак: | 620 | 17,31 | 17,63 | 112,61 | 714,54 | 71,52 | 231,20 | 123,52 | 5,42 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 120/2017 | Суп молочный с макар.изделиями | 250 | 5,47 | 0,31 | 17,95 | 150,00 | 0,82 | 163,00 | 26,67 | 0,65 |
| 291/2017 | Плов из птицы | 250 | 21,18 | 13,08 | 32,16 | 381,66 | 7,53 | 57,81 | 67,55 | 2,46 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 451/2016 | Компот из яблок | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,90 | 101,69 | 3,00 | 5,40 | 2,70 | 0,72 |
| | Итого обед: | 800 | 33,97 | 18,79 | 115,85 | 843,95 | 11,35 | 253,21 | 139,52 | 6,79 |
| | Всего: | 1420 | 51,28 | 36,41 | 228,46 | 1558,49 | 82,87 | 484,41 | 263,04 | 12,21 |
| 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 | | | | |
| 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 |
| 238/2016 | Омлет паровой с мясом | 150 | 18,85 | 21,44 | 6,93 | 280,59 | 0,64 | 110,12 | 28,59 | 3,02 |
| 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 | 27,6 | 22,7 | 70,3 | 588,1 | 14,6 | 175,1 | 95,6 | 9,9 |
| 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 |
| 159/2016 | Щи зеленые со сметаной | 250 | 3,09 | 35,03 | 360,41 | 179,69 | 100,80 | 160,99 | 64,50 | 1,55 |
| 282/2017 | Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40 | 100 | 10,04 | 13,27 | 31,87 | 196,04 | 47,63 | 12,01 | 9,22 | 5,70 |
| 643/2022 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого обед: | 1010 | 26,37 | 57,80 | 524,14 | 1048,54 | 200,29 | 418,97 | 208,94 | 15,63 |
| | Всего: | 1560 | 54,01 | 80,55 | 594,47 | 1636,63 | 214,93 | 594,08 | 304,53 | 25,55 |

| 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Каша рисовая молочная жидкая | 270 | 17,06 | 12,74 | 47,04 | 340,51 | 1,75 | 171,31 | 49,08 | 0,79 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| ПП | Батон пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 0,80 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого завтрак: | 560 | 22,8 | 27,0 | 87,5 | 616,4 | 1,8 | 198,4 | 87,3 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 7,46/2010 | Икра из кабачков (консервы) | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 | 17,00 | 21,00 | 5,20 | 0,10 |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| 406/2022 | Паста сливочная | 250 | 21,34 | 24,78 | 39,29 | 465,28 | 21,41 | 176,70 | 63,86 | 1,85 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| | Итого обед: | 880 | 33,51 | 40,92 | 124,88 | 968,40 | 58,79 | 262,69 | 145,43 | 8,42 |
| | Всего: | 1440 | 56,35 | 67,92 | 212,39 | 1584,84 | 60,59 | 461,09 | 232,75 | 12,27 |
| 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 22/2016 | Горошек консервированный | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 3,90 | 10,00 | 7,14 | 0,34 |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 200 | 13,61 | 15,87 | 2,56 | 215,84 | 0,57 | 115,35 | 19,45 | 2,80 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| ПП | Батон пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 | 0,00 | 11,00 | 16,50 | 1,00 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,37 | 0,96 |
| | Итого завтрак: | 560 | 23,52 | 26,62 | 94,90 | 723,52 | 5,27 | 161,09 | 105,01 | 7,36 |
| 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 |
| 92/2017 | Щи из квашеной капусты | 250 | 1,91 | 4,88 | 8,34 | 148,70 | 29,55 | 53,54 | 20,96 | 0,74 |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 13,07 | 209,45 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 |
| 303/2017 | Каша вязкая Артек | 180 | 7,92 | 6,48 | 46,26 | 274,80 | 0,00 | 19,80 | 21,60 | 1,52 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 |
| | Итого обед: | 910 | 28,36 | 29,38 | 118,70 | 879,69 | 40,14 | 186,53 | 135,09 | 7,71 |
| | Всего: | 1470 | 51,88 | 55,99 | 213,59 | 1603,21 | 45,41 | 347,62 | 240,10 | 15,07 |

| День 7 | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | | |
| 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 | |
| 282/2017 | Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40 | 100 | 10,04 | 13,27 | 31,87 | 196,04 | 47,63 | 12,01 | 9,22 | 5,70 | |
| 643/2022 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,65 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,85 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 | |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| | Итого завтрак: | 640 | 21,22 | 22,13 | 119,75 | 680,91 | 92,37 | 244,72 | 106,01 | 13,25 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 120/2017 | Суп молочный с макар.изделиями | 250 | 5,47 | 0,31 | 17,95 | 150,00 | 0,82 | 163,00 | 26,67 | 0,65 | |
| 291/2017 | Плов из птицы | 250 | 21,18 | 13,08 | 32,16 | 381,66 | 7,53 | 57,81 | 67,55 | 2,46 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 | |
| 352/2011 | Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0,13 | 27,88 | 132,44 | 2,03 | 12,73 | 4,04 | 0,60 | |
| ПП | Кондитерское изделие (печенье) | 45 | 2,25 | 4,41 | 33,48 | 186,30 | 0,00 | 13,05 | 9,00 | 0,95 | |
| | Итого обед: | 845 | 36,22 | 23,21 | 154,31 | 1061,01 | 10,38 | 273,60 | 149,86 | 7,61 | |
| | Всего: | 1485 | 57,44 | 45,33 | 274,06 | 1741,92 | 102,75 | 518,31 | 255,87 | 20,86 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 378/2022 | Плов из риса с курагой | 220 | 5,52 | 14,96 | 61,34 | 404,80 | 1,19 | 60,90 | 58,54 | 1,83 | |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | |
| 462/2016 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | |
| 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: | 550 | 16,81 | 22,98 | 99,05 | 681,47 | 12,65 | 396,10 | 112,04 | 5,07 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 7,46/2010 | Икра из кабачков (консервы) | 100 | 1,60 | 6,30 | 7,40 | 90,80 | 17,00 | 21,00 | 5,20 | 0,10 | |
| 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 | 100 | 8,51 | 9,31 | 9,01 | 210,36 | 29,58 | 18,45 | 23,74 | 1,24 | |
| 643/2022 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 | |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | Итого обед: | 1010 | 25,13 | 29,40 | 163,54 | 1081,90 | 105,22 | 287,81 | 176,72 | 9,82 | |
| | Всего: | 1560 | 41,94 | 52,38 | 262,58 | 1763,37 | 117,86 | 683,90 | 288,76 | 14,88 | |

| День 9 | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------------|----------------|----------------|---------------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 193/2016 | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250 | 11,50 | 12,58 | 39,29 | 324,95 | 4,20 | 173,79 | 67,33 | 1,56 | |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 | |
| ПП | Батон пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 0,80 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 2,40 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | 6,60 | 11,40 | 0,90 | |
| 415/2016 | Какао с молоком | 200 | 3,58 | 2,58 | 14,71 | 100,06 | 1,17 | 123,42 | 29,60 | 1,00 | |
| ПП | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,20 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 0,63 | |
| | Итого завтрак: | 550 | 21,78 | 29,95 | 103,12 | 762,41 | 5,37 | 323,71 | 127,58 | 4,92 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 54-32з | Морковные палочки | 100 | 1,33 | 0,17 | 6,83 | 33,83 | 5,00 | 26,67 | 38,33 | 0,70 | |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,27 | 150,85 | 11,50 | 61,25 | 38,26 | 2,50 | |
| 223/2017 | Запеканка из творога | 250 | 27,84 | 18,96 | 87,78 | 447,79 | 3,28 | 255,88 | 49,25 | 1,69 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 | |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| | Итого обед: | 880 | 43,14 | 30,14 | 174,90 | 925,87 | 23,38 | 383,39 | 175,64 | 10,36 | |
| | Всего: | 1430 | 64,92 | 60,08 | 278,02 | 1688,28 | 28,75 | 707,10 | 303,22 | 15,28 | |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | | |
| 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 | |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 19,02 | 209,45 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 | |
| 643/2022 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 | |
| 352/2011 | Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 1,83 | 11,46 | 3,64 | 0,57 | |
| | Итого завтрак: | 600 | 18,4 | 16,6 | 100,5 | 661,1 | 43,5 | 279,1 | 104,4 | 4,9 | |
| 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 | |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,64 | 6,08 | 10,84 | 132,58 | 18,10 | 34,36 | 18,99 | 0,90 | |
| 203/2012 | Гречка по-купечески с мясом | 250 | 9,63 | 15,71 | 36,51 | 285,73 | 2,48 | 25,75 | 90,49 | 3,67 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,48 | 141,00 | 0,00 | 13,80 | 19,80 | 1,15 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 4,80 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | 13,20 | 22,80 | 1,81 | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,37 | 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 | |
| | Итого обед: | 1000 | 20,72 | 27,86 | 149,15 | 883,28 | 41,38 | 131,96 | 208,45 | 11,58 | |
| | Всего: | 1600 | 39,10 | 44,50 | 249,63 | 1544,40 | 84,89 | 411,09 | 312,83 | 16,48 | |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 15065 | 520,39 | 550,13 | 2781,61 | 16333,31 | 864,13 | 5635,26 | 2768,40 | 166,96 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ: | 1507 | 52,04 | 55,01 | 278,16 | 1633,33 | 86,41 | 563,53 | 276,84 | 16,70 | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ**

| Завтрак ,Обед | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры,г | углево-ды, г | |
| Норма по СанПиН | 45,00 | 46,00 | 191,50 | 1360,0 |
| Фактическое значение | 52,04 | 55,01 | 278,16 | 1633,33 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| Возраст детей 12л и старше | Завтрак,обед |
|----------------------------|--------------|
| Нормативное значение | 1350,00 |
| Фактическое значение | 1507,0 |