

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "Глобал Фудс"

/Д.С. Сафарин/

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
«Областная средняя школа»  
В.Ф. Вещунова  
2025 г.

## 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. Кукума, 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. (ГБОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель, исполнительный директор В.И.Тобинс, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кукума, 2006 г

\* Семилетнее 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 2.3.12.4.3590-20 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 Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коны И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

\* Семилетнее меню для основных вариантов стандартных, диет с использованием биологически 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

\* 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. Самоилов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АЛГОТ03» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

**Основное меню для детей 5-11 классов**

| День 1       |                                             |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
|--------------|---------------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--|
| №, 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      |                                             |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 22/4/2017    | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 150              | 15,34            | 14,54    | 39,38        | 416,65                         | 1,18        | 252,69  | 39,71   | 0,99    |  |
| 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    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                              | 450              | 22,44            | 15,54    | 87,66        | 649,08                         | 1,23        | 283,38  | 86,91   | 4,62    |  |
| Обед         |                                             |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 54-83        | Салат из белокочанной капусты с морковью    | 100              | 1,67             | 10,17    | 9,67         | 135,83                         | 38,50       | 45,00   | 16,67   | 0,60    |  |
| 131/2010     | Свекольник                                  | 250              | 2,34             | 5,25     | 17,23        | 121,34                         | 16,99       | 44,05   | 30,49   | 1,51    |  |
| 234/2017     | Котлета (биточки) рыбные                    | 100              | 11,81            | 14,04    | 14,52        | 232,72                         | 0,60        | 67,52   | 37,72   | 1,33    |  |
| 341/2016     | Каша гречневая                              | 180              | 7,61             | 5,89     | 34,33        | 220,50                         | 0,00        | 15,06   | 120,13  | 4,04    |  |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов                       | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                         | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |  |
| 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    |  |
|              | Итого обед:                                 | 880              | 29,48            | 36,30    | 147,98       | 1033,33                        | 56,81       | 195,99  | 265,34  | 10,46   |  |
|              | Всего:                                      | 1330             | 51,92            | 51,84    | 235,64       | 1682,42                        | 58,04       | 479,37  | 352,25  | 15,08   |  |
| 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            | 11,23    | 39,50        | 315,29                         | 1,62        | 158,62  | 45,44   | 0,73    |  |
| 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    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                              | 550              | 22,90            | 12,23    | 87,79        | 547,72                         | 1,67        | 189,31  | 92,64   | 4,36    |  |
| 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                  | 250              | 5,87             | 5,55     | 19,27        | 150,85                         | 11,50       | 61,25   | 38,26   | 2,50    |  |
| ГТК          | Шницель рубленый куриный с соусом           | 100              | 18,59            | 11,38    | 15,17        | 174,90                         | 1,21        | 1,25    | 2,04    | 0,08    |  |
| 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                              | 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    |  |
| 451/2016     | Компот из яблок                             | 180              | 0,11             | 0,11     | 20,61        | 91,52                          | 2,70        | 4,86    | 2,43    | 0,65    |  |
|              | Итого обед:                                 | 880              | 35,44            | 31,36    | 122,78       | 745,71                         | 61,15       | 179,76  | 137,81  | 8,32    |  |
|              | Всего:                                      | 1430             | 58,34            | 43,59    | 210,56       | 1293,43                        | 62,82       | 369,07  | 230,45  | 12,68   |  |

| День 3       |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
|--------------|-------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--|
| №, рецептура | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                     |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 18/1/2017    | Каша жидкая молочная манная         | 250              | 6,94             | 12,18    | 48,13        | 330,68                         | 1,32        | 152,35  | 23,06   | 0,56    |  |
| 20/9/2016    | Яйцо вареное                        | 50               | 5,08             | 4,60     | 0,28         | 63,00                          | 0,04        | 27,50   | 6,00    | 1,25    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,76        | 70,50                          | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                       | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                      | 560              | 16,28            | 17,38    | 80,18        | 544,31                         | 1,41        | 199,34  | 58,26   | 4,16    |  |
| Обед         |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 70/7/1/2015  | Овощи натуральные по сезону         | 100              | 1,10             | 0,20     | 3,80         | 22,00                          | 17,50       | 14,00   | 20,00   | 0,85    |  |
| 11/3/2017    | Суп лапша Домашняя                  | 250              | 2,56             | 5,54     | 11,63        | 275,05                         | 5,00        | 28,55   | 10,68   | 0,65    |  |
| 33/1/2016    | Плов из пшны                        | 250              | 24,42            | 8,18     | 45,06        | 351,80                         | 5,00        | 26,64   | 110,75  | 2,14    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                       | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                          | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                      | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |  |
|              | Итого обед:                         | 850              | 33,10            | 14,60    | 96,48        | 820,19                         | 27,55       | 90,71   | 173,70  | 6,14    |  |
|              | Всего:                              | 1410             | 49,38            | 31,98    | 176,65       | 1364,50                        | 28,96       | 290,05  | 231,96  | 10,30   |  |
| День 4       |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| №, рецептура | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                     |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 22/6/2016    | Макароны, запеченные с сыром        | 200              | 16,66            | 19,73    | 48,99        | 417,07                         | 0,09        | 286,67  | 20,91   | 1,37    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                      | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                         | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                         | 50               | 3,30             | 0,60     | 16,70        | 87,00                          | 0,00        | 16,50   | 28,50   | 2,25    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                       | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                      | 500              | 23,76            | 20,73    | 97,27        | 649,50                         | 0,14        | 317,36  | 68,11   | 5,00    |  |
| Обед         |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 7,4/6/2010   | Икра из кабачков (консервы)         | 100              | 1,60             | 6,30     | 7,40         | 90,80                          | 17,00       | 21,00   | 5,20    | 0,10    |  |
| 10/1/2011    | Борщ с капустой, картофелем и мясом | 250              | 6,40             | 3,99     | 15,14        | 122,93                         | 17,05       | 53,58   | 33,29   | 1,80    |  |
| 8/9/1/2022   | Вареники с картофелем и сметаной    | 230              | 5,18             | 5,18     | 32,94        | 298,54                         | 11,39       | 217,13  | 19,78   | 1,12    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                      | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |  |
| 34/9/2017    | Компот из сухофруктов               | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                         | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |  |
|              | Итого обед:                         | 830              | 19,24            | 16,42    | 127,71       | 835,21                         | 46,16       | 316,07  | 118,60  | 5,99    |  |
|              | Всего:                              | 1330             | 43,00            | 37,15    | 224,98       | 1484,70                        | 46,30       | 633,42  | 186,70  | 10,99   |  |



| 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      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 19/3/2016    | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250              | 11,50            | 12,58    | 39,29        | 324,95                         | 4,20        | 173,79  | 67,33   | 1,56    |  |
| 13/2/2016    | Масло сливочное                   | 10               | 0,08             | 7,25     | 0,13         | 66,10                          | 0,00        | 2,40    | 0,05    | 0,02    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                         | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                       | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                    | 550              | 18,02            | 20,71    | 84,36        | 606,08                         | 4,25        | 203,58  | 108,88  | 4,76    |  |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 6/7/2017     | Винегрет овощной                  | 100              | 1,40             | 10,00    | 0,72         | 125,10                         | 9,62        | 31,20   | 19,52   | 0,82    |  |
| 13/7/2016    | Суп крестьянский                  | 250              | 2,74             | 6,48     | 13,66        | 126,38                         | 23,65       | 41,04   | 30,19   | 0,96    |  |
| 4/06/2022    | Паста сливочная                   | 250              | 20,48            | 23,78    | 37,72        | 446,66                         | 20,56       | 169,63  | 61,31   | 1,78    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                     | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                          | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |  |
|              | Итого обед:                       | 850              | 29,64            | 40,94    | 88,09        | 869,48                         | 53,87       | 263,39  | 143,29  | 6,06    |  |
|              | Всего:                            | 1400             | 47,66            | 61,64    | 172,45       | 1475,56                        | 58,12       | 466,97  | 252,17  | 10,82   |  |
| 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      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 6/2/2015     | Салат из моркови с сахаром        | 100              | 1,17             | 0,08     | 10,20        | 47,46                          | 4,50        | 24,42   | 34,20   | 0,65    |  |
| 21/0/2016    | Омлет натуральный                 | 110              | 10,21            | 11,90    | 1,92         | 161,88                         | 0,43        | 86,51   | 14,59   | 2,10    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                         | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                       | 50               | 3,30             | 0,60     | 16,70        | 87,00                          | 0,00        | 16,50   | 28,50   | 2,25    |  |
| ПП           | Кондитерское изделие              | 35               | 1,13             | 1,47     | 11,16        | 62,10                          | 0,00        | 4,35    | 3,00    | 0,32    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                    | 545              | 19,61            | 14,45    | 71,57        | 503,87                         | 4,98        | 145,97  | 98,99   | 6,70    |  |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону       | 100              | 1,10             | 0,20     | 3,80         | 22,00                          | 17,50       | 14,00   | 20,00   | 0,85    |  |
| 15/7/20216   | Щи из свежей капусты              | 250              | 1,91             | 4,18     | 8,34         | 79,50                          | 29,55       | 53,54   | 20,96   | 0,74    |  |
| 23/4/2017    | Котлета (биточки) рыбные          | 100              | 11,81            | 14,04    | 14,52        | 232,72                         | 0,60        | 67,52   | 37,72   | 1,33    |  |
| 30/3/2017    | Каша вязкая рисовая               | 180              | 4,54             | 9,34     | 47,15        | 290,40                         | 0,00        | 4,96    | 21,60   | 0,44    |  |
| 18/2/2016    | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |
| 19/2/2016    | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                          | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |  |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                     | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                          | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |  |
|              | Итого обед:                       | 880              | 24,38            | 28,44    | 109,80       | 795,96                         | 47,70       | 161,54  | 132,56  | 5,86    |  |
|              | Всего:                            | 1425             | 43,99            | 42,89    | 181,36       | 1299,83                        | 52,68       | 307,50  | 231,55  | 12,56   |  |

| 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      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 54-83        | Салат из капусты свежей           | 100              | 1,43             | 5,08     | 8,55         | 83,55                          | 27,05       | 29,03   | 17,17   | 12,00   |  |
| 203/2017     | Макаронны отварные                | 200              | 7,27             | 7,71     | 40,60        | 260,56                         | 0,00        | 16,19   | 10,86   | 1,08    |  |
| 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    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                    | 590              | 15,14            | 13,67    | 94,10        | 559,14                         | 27,10       | 72,61   | 69,53   | 16,26   |  |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 70/2015      | Овощи натуральные по сезону       | 100              | 0,80             | 0,10     | 1,70         | 13,00                          | 5,00        | 23,00   | 14,00   | 0,60    |  |
| 131/2010     | Свекольник                        | 250              | 2,34             | 5,25     | 17,23        | 121,34                         | 16,99       | 44,05   | 30,49   | 1,51    |  |
| 327/2022     | Капуста тушеная с мясом           | 250              | 7,31             | 10,53    | 17,30        | 320,38                         | 91,69       | 108,20  | 44,25   | 1,83    |  |
| 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                       | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов             | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                         | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |  |
|              | Итого обед:                       | 860              | 17,17            | 16,95    | 111,80       | 795,05                         | 114,40      | 202,91  | 154,77  | 7,36    |  |
|              | Всего:                            | 1450             | 32,31            | 30,62    | 205,89       | 1354,19                        | 141,50      | 275,52  | 224,29  | 23,62   |  |
| 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      |                                   |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 193/2016     | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250              | 11,50            | 12,58    | 39,29        | 324,95                         | 4,20        | 173,79  | 67,33   | 1,56    |  |
| 15/2017      | Сыр (порциан)                     | 10               | 2,05             | 2,30     | 0,23         | 29,67                          | 0,06        | 70,00   | 3,30    | 0,08    |  |
| 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    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                    | 550              | 19,99            | 15,76    | 84,46        | 569,65                         | 4,31        | 271,18  | 112,13  | 4,82    |  |
| 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    |  |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом        | 250              | 5,87             | 5,55     | 19,27        | 150,85                         | 11,50       | 61,25   | 38,26   | 2,50    |  |
| 289/2017     | Рату из птицы                     | 250              | 17,94            | 16,74    | 25,33        | 310,00                         | 16,18       | 52,56   | 55,28   | 2,74    |  |
| 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                       | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |
| 451/2016     | Компот из яблок                   | 180              | 0,11             | 0,11     | 20,61        | 91,52                          | 2,70        | 4,86    | 2,43    | 0,65    |  |
|              | Итого обед:                       | 860              | 30,30            | 23,30    | 100,15       | 726,97                         | 40,38       | 164,07  | 145,97  | 9,35    |  |
|              | Всего:                            | 1410             | 50,29            | 39,05    | 184,61       | 1296,62                        | 44,69       | 435,25  | 258,09  | 14,17   |  |

| День 9       |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
|--------------|-------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--|
| №, рецептура | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                     |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 19/8/2016    | Молоочная каша пшенная              | 250              | 12,79            | 9,61     | 42,96        | 293,60                         | 2,20        | 190,80  | 60,44   | 1,54    |  |
| ПП           | Кондитерское изделие (печенье)      | 20               | 1,50             | 1,96     | 14,88        | 82,80                          | 0,00        | 5,80    | 8,00    | 0,42    |  |
| 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:                      | 550              | 20,07            | 12,33    | 99,45        | 574,03                         | 2,25        | 220,69  | 104,24  | 4,69    |  |
| Обед         |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| ТТК          | Салат из свежих с растит маслом     | 100              | 1,43             | 5,08     | 17,10        | 83,55                          | 27,05       | 29,03   | 17,17   | 12,00   |  |
| 12/2/2016    | Рассольник Ленинградский            | 250              | 2,48             | 4,39     | 17,18        | 118,93                         | 16,78       | 25,39   | 26,56   | 1,00    |  |
| ТТК          | Голубцы ленинские с соусом          | 100              | 8,51             | 9,31     | 9,01         | 210,36                         | 29,58       | 18,45   | 23,74   | 1,24    |  |
| 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                      | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,68        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                         | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                       | 180              | 0,00             | 0,00     | 6,29         | 25,14                          | 0,05        | 2,42    | 1,98    | 0,39    |  |
|              | Итого обед:                         | 890              | 22,00            | 24,79    | 109,07       | 770,40                         | 104,60      | 153,41  | 145,06  | 18,67   |  |
|              | Всего:                              | 1440             | 42,07            | 37,12    | 208,52       | 1344,43                        | 106,85      | 374,10  | 249,29  | 23,35   |  |
| День 10      |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| №, рецептура | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                     |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 7/0/2015     | Овощи натуральные по сезону         | 30               | 0,24             | 0,03     | 0,51         | 3,90                           | 1,50        | 6,90    | 4,20    | 0,18    |  |
| 54-28м       | Жаркое по -домашнему                | 200              | 19,23            | 18,20    | 17,60        | 225,70                         | 10,30       | 25,00   | 101,00  | 2,29    |  |
| 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    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                       | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |  |
|              | Итого завтрак:                      | 530              | 26,57            | 19,23    | 66,40        | 462,03                         | 11,85       | 62,59   | 152,40  | 6,10    |  |
| Обед         |                                     |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 62/2017      | Салат из моркови с сахаром          | 100              | 1,17             | 6,83     | 0,20         | 47,47                          | 4,50        | 24,42   | 34,20   | 0,65    |  |
| 101/2011     | Борщ с капустой, картофелем и мясом | 250              | 6,40             | 3,99     | 15,14        | 122,93                         | 17,05       | 53,58   | 33,29   | 1,80    |  |
| 208/2017     | Лавашеник с творогом                | 250              | 21,50            | 20,90    | 48,71        | 469,35                         | 0,43        | 165,16  | 32,11   | 1,59    |  |
| 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                         | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов               | 180              | 1,04             | 0,27     | 42,53        | 176,74                         | 0,72        | 5,26    | 30,03   | 0,86    |  |
|              | Итого обед:                         | 860              | 35,79            | 32,79    | 139,62       | 980,08                         | 22,70       | 270,81  | 165,63  | 7,46    |  |
|              | Всего:                              | 1390             | 62,36            | 52,02    | 206,02       | 1442,11                        | 34,55       | 333,40  | 318,93  | 13,56   |  |
|              | ВСЕГО за 10 дней:                   | 14015            | 481,32           | 427,91   | 2006,68      | 14037,80                       | 634,50      | 3964,66 | 2534,79 | 147,12  |  |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:                    | 1402             | 48,13            | 42,79    | 200,67       | 1403,78                        | 63,45       | 396,47  | 253,48  | 14,71   |  |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ      РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

| Завтрак ,Обед        | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
|                      | белки, г         | жиры,г | углево-ды, г |                                  |
| Норма по СанПин      | 45,00            | 46,00  | 191,50       | 1360,0                           |
| Фактическое значение | 48,13            | 42,79  | 200,67       | 1403,78                          |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Возраст детей 12л и старше | Завтрак,обед |
| Нормативное значение       | 1350,00      |
| Фактическое значение       | 1402,0       |