



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"

/И.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

2026 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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

**Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 учебный год**

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- \*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. -496с.
- \*СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20
- \*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \*Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- \*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Ограслевой 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 г

| Основное меню для детей 5-11 классов |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        | 2 смена |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|--------|---------|
| День 1                               |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| №, рецептура                         | Наименование блюда           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|                                      |                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| Обед                                 |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 47/2015                              | Салат из квашеной капусты    | 100             | 1,60             | 5,10    | 3,25        | 67,68                         | 19,82      | 52,23  | 16,02  | 0,67    |
| 101/2017                             | Суп с крупой                 | 250             | 1,96             | 2,71    | 12,11       | 85,75                         | 8,25       | 22,00  | 22,78  | 0,88    |
| 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    |
| 420/2016                             | Чай с сахаром                | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
| 18/2016                              | Хлеб пшеничный               | 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:                  | 930             | 26,19            | 30,82   | 107,72      | 784,29                        | 28,66      | 177,33 | 237,42 | 10,16   |
| Полдник                              |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| ГП                                   | Блины со сгущенным молоком   | 160             | 11,80            | 14,16   | 44,99       | 347,20                        | 0,16       | 130,49 | 23,34  | 1,31    |
| 18/2016                              | Хлеб пшеничный               | 20              | 1,50             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40   | 6,60   | 0,40    |
| 420/2016                             | Чай с сахаром                | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
| 403/2016                             | Фрукт свежий (по сезону)     | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
|                                      | Итого полдник:               | 480             | 13,70            | 15,16   | 71,79       | 473,93                        | 10,21      | 153,58 | 41,14  | 4,34    |
|                                      | Всего:                       | 1410            | 39,89            | 45,99   | 179,51      | 1258,22                       | 38,87      | 330,91 | 278,56 | 14,50   |
| День 2                               |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| №, рецептура                         | Наименование блюда           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|                                      |                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| 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                             | Рагу с мясной консервой      | 250             | 17,94            | 16,74   | 25,33       | 310,00                        | 16,18      | 52,56  | 55,28  | 2,74    |
| 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             | 32,6             | 27,8    | 107,5       | 765,3                         | 41,3       | 176,4  | 157,3  | 11,6    |
| Полдник                              |                              |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| ГП                                   | Выпечка (штрудель с яблоком) | 80              | 5,49             | 3,49    | 51,01       | 254,47                        | 0,00       | 9,16   | 8,00   | 0,62    |
| 403/2016                             | Фрукт свежий (по сезону)     | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
| 420/2016                             | Чай с сахаром                | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|                                      | Итого полдник:               | 380             | 5,89             | 3,89    | 67,80       | 329,40                        | 10,05      | 27,85  | 19,20  | 3,25    |
|                                      | Всего:                       | 1260            | 38,50            | 31,74   | 175,31      | 1094,65                       | 51,33      | 204,26 | 176,54 | 14,86   |

| День 3       |                                        |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
|--------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|--------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                        |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| 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 свежей капусты                   | 250             | 1,91             | 4,88    | 8,34        | 148,70                        | 29,55      | 53,54  | 20,96  | 0,74    |
| 291/2017     | Глов из птицы (мясная консерва)        | 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    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|              | Итого обед:                            | 900             | 30,99            | 23,33   | 92,23       | 779,89                        | 47,13      | 164,04 | 147,31 | 7,48    |
| Полдник      |                                        |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 30              | 0,33             | 0,60    | 1,14        | 6,70                          | 5,25       | 4,20   | 6,00   | 0,25    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 200             | 24,80            | 16,32   | 17,60       | 268,98                        | 10,30      | 25,00  | 101,00 | 2,29    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                         | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200             | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                         | 4,00       | 14,00  | 8,00   | 2,80    |
|              | Итого полдник:                         | 455             | 27,78            | 20,12   | 47,29       | 411,18                        | 19,55      | 51,45  | 129,25 | 6,47    |
|              | Всего:                                 | 1355,00         | 58,77            | 43,45   | 139,52      | 1191,07                       | 66,68      | 215,49 | 276,56 | 13,95   |
| День 4       |                                        |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                        |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| 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    |
| 122/2016     | Рассольник Ленинградский               | 250             | 2,48             | 4,39    | 17,18       | 118,93                        | 16,78      | 25,39  | 26,56  | 1,00    |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой | 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    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 180             | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 82,80                         | 3,60       | 12,60  | 7,20   | 2,52    |
|              | Итого обед:                            | 980             | 21,30            | 26,05   | 126,41      | 756,05                        | 42,85      | 129,74 | 189,86 | 13,25   |
| Полдник      |                                        |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 30              | 0,33             | 0,60    | 1,14        | 6,70                          | 5,25       | 4,20   | 6,00   | 0,25    |
| 210/2016     | Омлет запеченный                       | 150             | 10,21            | 14,90   | 1,92        | 245,04                        | 0,43       | 86,51  | 14,59  | 2,10    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,50             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40   | 6,60   | 0,40    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|              | Итого полдник:                         | 400             | 12,04            | 16,10   | 20,07       | 331,47                        | 5,73       | 97,80  | 29,39  | 3,18    |
|              | Всего:                                 | 1380            | 33,34            | 42,15   | 146,48      | 1087,5                        | 48,58      | 227,54 | 219,25 | 16,43   |

| День 5       |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|--------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| Обед         |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 100             | 0,70             | 0,10    | 1,90        | 11,00                         | 10,00      | 23,00  | 14,00  | 0,90    |
| 278/2021     | Суп куриный с яйцом                         | 250             | 21,75            | 5,25    | 4,38        | 150,00                        | 1,63       | 22,50  | 25,00  | 1,50    |
| 311/2016     | Гуляш из мясной консервы                    | 100             | 12,33            | 6,80    | 11,50       | 172,59                        | 1,20       | 143,23 | 45,71  | 0,83    |
| 203/2017     | Макароны отварные                           | 180             | 6,54             | 6,94    | 36,54       | 234,85                        | 0,00       | 14,57  | 9,77   | 0,28    |
| 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                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|              | Итого обед:                                 | 930             | 48,52            | 24,37   | 104,14      | 806,97                        | 12,88      | 232,99 | 139,28 | 6,89    |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 182/2017     | Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте) | 250             | 15,80            | 11,80   | 43,56       | 315,29                        | 1,62       | 158,62 | 45,44  | 0,73    |
| 13/2016      | Масло сливочное                             | 10              | 0,05             | 8,25    | 0,08        | 74,80                         | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,50             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40   | 6,60   | 0,40    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|              | Итого полдник:                              | 480             | 17,35            | 20,65   | 60,65       | 469,82                        | 1,67       | 168,11 | 54,29  | 1,58    |
|              | Всего:                                      | 1410            | 65,87            | 45,016  | 164,79      | 1276,792                      | 14,545     | 401,10 | 193,57 | 8,47    |
| Неделя 2     |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| День 6       |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| 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 свежей 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    |
| 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    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                               | 180             | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 82,80                         | 3,60       | 12,60  | 7,20   | 2,52    |
|              | Итого обед:                                 | 910             | 25,24            | 26,53   | 119,12      | 890,02                        | 74,83      | 351,62 | 158,30 | 9,78    |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 413/2022     | Омлет с зеленым горошком                    | 150             | 14,19            | 14,37   | 3,98        | 202,16                        | 2,25       | 106,58 | 21,41  | 2,79    |
| 13/2016      | Масло сливочное                             | 10              | 0,05             | 8,25    | 0,08        | 74,80                         | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,50             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40   | 6,60   | 0,40    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                         | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|              | Итого полдник:                              | 405             | 17,39            | 26,22   | 29,41       | 400,19                        | 2,30       | 124,32 | 44,51  | 4,76    |
|              | Всего:                                      | 1315            | 42,63            | 52,75   | 148,53      | 1290,21                       | 77,13      | 475,93 | 202,81 | 14,54   |

| День 7       |                                        |                    |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
|--------------|----------------------------------------|--------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций,<br>г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                        |                    | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Обед         |                                        |                    |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 47/2015      | Салат из квашеной капусты              | 100                | 1,60             | 5,10    | 3,25        | 67,68                            | 19,82      | 52,23  | 16,02  | 0,67    |
| 122/2016     | Рассольник Ленинградский               | 250                | 2,48             | 4,39    | 17,18       | 118,93                           | 16,78      | 25,39  | 26,56  | 1,00    |
| 291/2017     | Плов из птицы (мясная консерва)        | 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    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 180                | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 82,80                            | 3,60       | 12,60  | 7,20   | 2,52    |
|              | Итого обед:                            | 880                | 33,35            | 28,02   | 113,61      | 861,67                           | 47,72      | 175,03 | 159,93 | 9,60    |
| Полдник      |                                        |                    |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| ПП           | Оладьи со сгущенным молоком            | 170                | 12,54            | 15,05   | 47,80       | 368,90                           | 0,17       | 138,65 | 24,80  | 1,39    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200                | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                            | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 30                 | 2,28             | 0,24    | 14,74       | 70,50                            | 0,00       | 6,90   | 9,90   | 0,57    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100                | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
|              | Итого полдник:                         | 500                | 15,22            | 15,69   | 79,33       | 514,33                           | 10,22      | 164,24 | 45,90  | 4,59    |
|              | Всего:                                 | 1380               | 48,57            | 43,71   | 192,93      | 1376,00                          | 57,94      | 339,27 | 205,83 | 14,20   |
| День 8       |                                        |                    |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций,<br>г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|              |                                        |                    | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| 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    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 250                | 31,00            | 20,40   | 22,00       | 336,23                           | 12,88      | 31,25  | 126,25 | 2,86    |
| 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                          | 200                | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                            | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
| 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               | 45,17            | 31,73   | 102,80      | 783,61                           | 44,43      | 161,19 | 232,31 | 11,85   |
| Полдник      |                                        |                    |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 378/2022     | Плов из риса с курагой                 | 150                | 9,06             | 11,08   | 41,82       | 276,00                           | 0,81       | 41,52  | 39,92  | 1,24    |
| 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                         | 20                 | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                            | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200                | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                            | 4,00       | 14,00  | 8,00   | 2,80    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100                | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
|              | Итого полдник:                         | 480                | 14,03            | 14,14   | 81,89       | 491,67                           | 14,87      | 146,12 | 66,82  | 6,70    |
|              | Всего:                                 | 1480               | 59,20            | 45,87   | 184,69      | 1275,28                          | 59,30      | 307,31 | 299,13 | 18,55   |

| День 9       |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |             |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------|---------|-------------|
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг     |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |             |
| 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        |
| 137/2016     | Суп крестьянский с крупой                   | 250             | 1,64             | 6,48    | 13,66       | 126,38                        | 23,65      | 41,04   | 30,19   | 0,00        |
| 311/2016     | Гуляш из мясной консервы                    | 100             | 12,33            | 6,80    | 11,50       | 172,59                        | 1,20       | 143,23  | 45,71   | 0,96        |
| 203/2017     | Макароны отварные                           | 180             | 6,54             | 6,94    | 36,54       | 234,85                        | 0,00       | 14,57   | 9,77    | 0,28        |
| 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                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69    | 2,20    | 0,43        |
|              | Итого обед:                                 | 930             | 28,41            | 25,59   | 113,4       | 783,3                         | 34,9       | 251,53  | 144,47  | 5,523166667 |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |             |
| 193/2016     | Молочная каша жидкая (крупя в ассортименте) | 200             | 15,33            | 7,04    | 31,43       | 259,96                        | 3,36       | 139,03  | 53,86   | 1,25        |
| 13/2016      | Масло сливочное                             | 10              | 0,05             | 8,25    | 0,08        | 74,80                         | 0,00       | 2,40    | 0,05    | 0,02        |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,54             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40    | 6,60    | 0,40        |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69    | 2,20    | 0,43        |
|              | Итого полдник:                              | 430             | 16,92            | 15,89   | 48,52       | 414,49                        | 3,41       | 148,52  | 62,71   | 2,10        |
|              | Всего:                                      | 1360            | 45,34            | 41,48   | 161,95      | 1197,84                       | 38,31      | 400,05  | 207,18  | 7,62        |
| День 10      |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |             |
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг     |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |             |
| 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                | 250             | 1,64             | 6,08    | 10,84       | 132,58                        | 18,10      | 34,36   | 18,99   | 0,90        |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой      | 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        |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69    | 2,20    | 0,43        |
|              | Итого обед:                                 | 900             | 19,17            | 27,16   | 99,08       | 667,83                        | 30,63      | 112,80  | 168,28  | 8,86        |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |             |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 30              | 0,33             | 0,60    | 1,14        | 6,70                          | 5,25       | 4,20    | 6,00    | 0,25        |
| 226/2016     | Макароны,запеченные с сыром                 | 180             | 15,00            | 17,76   | 44,09       | 375,36                        | 0,08       | 258,00  | 18,82   | 1,24        |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,54             | 0,60    | 10,02       | 51,80                         | 0,00       | 4,40    | 6,60    | 0,40        |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69    | 2,20    | 0,43        |
|              | Итого полдник:                              | 430             | 16,87            | 18,96   | 62,23       | 461,79                        | 5,38       | 269,29  | 33,62   | 2,32        |
|              | Всего:                                      | 1330            | 36,04            | 46,12   | 161,31      | 1129,62                       | 36,01      | 382,09  | 201,90  | 11,17       |
|              | ВСЕГО за 10 дней:                           | 13680           | 468,15           | 438,28  | 1655,01     | 12177,21                      | 488,68     | 3283,96 | 2261,32 | 134,28      |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:                          | 1368            | 46,81            | 43,83   | 165,50      | 1217,72                       | 48,87      | 328,40  | 226,13  | 13,43       |

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

| ОБЕД,ПОЛДНИК         | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|------------------|---------|--------------|----------------------------------|
|                      | белки, г         | жиры,г  | углево-ды, г |                                  |
| Норма по СанПиН      | 36-45            | 36,8-46 | 153,2-191,5  | 1088-1360                        |
| Фактическое значение | 46,81            | 43,83   | 165,5        | 1217,72                          |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

| Возраст детей 12л и старше | Обед,Полдник |
|----------------------------|--------------|
| Нормативное значение       | 1150,00      |
| Фактическое значение       | 1368,0       |