



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
МБОУ "АРКАДА"

И.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Украинская школа*  
*Симферопольский район*  
*Республика Крым*  
*И.С. Сафарян*  
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, руководителю разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПГТУ). Тутельян В.А.(ГБУ НИИ питания РАМН)
- \*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.
- \*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \*Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- \*Сборник 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 |          |              |                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|---------------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|----------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                             |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая |             |         |         |         |
| 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    |
| 54-3гн/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:                              | 560              | 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         |
|          | <b>Итого обед:</b>        | <b>910</b>  | <b>27,47</b> | <b>33,54</b> | <b>124,03</b> | <b>867,25</b>  | <b>40,94</b> | <b>209,29</b> | <b>250,13</b> | <b>12,89</b> |
|          | <b>Всего:</b>             | <b>1470</b> | <b>51,79</b> | <b>54,01</b> | <b>210,12</b> | <b>1561,42</b> | <b>55,39</b> | <b>583,00</b> | <b>329,28</b> | <b>17,66</b> |

## День 2

| №, рецептура | Наименование блюда           | Масса порций,<br>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    |
| 226/2016     | Макароны, 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:               | 640                 | 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 птицей | 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         |
|          | <b>Итого обед:</b>                  | <b>990</b>  | <b>27,7</b>  | <b>29,7</b>  | <b>162,0</b>  | <b>981,1</b>   | <b>49,3</b>  | <b>384,0</b>  | <b>166,9</b>  | <b>11,3</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                       | <b>1630</b> | <b>51,68</b> | <b>52,95</b> | <b>258,29</b> | <b>1650,74</b> | <b>70,70</b> | <b>844,65</b> | <b>238,03</b> | <b>16,71</b> |

| 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    |
| 404/2021     | Оладьи из печени               | 100              | 17,30            | 13,58    | 11,80        | 222,00         | 8,10        | 14,00   | 20,00   | 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             | 33,63            | 58,11    | 504,07       | 1074,50        | 160,76      | 420,96  | 219,72  | 15,63   |
|              | Всего:                         | 1560             | 61,27            | 80,86    | 574,40       | 1662,59        | 175,40      | 596,07  | 315,31  | 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 |          |              |                         | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность |             |         |         |         |
| 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    |
| 404/2021     | Оладьи из печени               | 100              | 17,30            | 13,58    | 11,80        | 222,00                  | 8,10        | 14,00   | 20,00   | 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              | 28,48            | 22,44    | 99,68        | 706,87                  | 52,84       | 246,71  | 116,79  | 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             | 64,70            | 45,64    | 253,99       | 1767,88                 | 63,22       | 520,30  | 266,65  | 20,86   |
| 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 |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                |                  |                  |          |              |                         |             |         |         |         |
| 378/2022     | Плов из риса с курицей         | 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 ленинские 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 |          |              |                         | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                          |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность |             |         |         |         |
| 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 |          |              |                         | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|              |                                          |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность |             |         |         |         |
| 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            | 534,91           | 550,75   | 2741,47      | 16385,23                | 785,07      | 5639,24 | 2789,96 | 166,96  |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:                       | 1507             | 53,49            | 55,07    | 274,15       | 1638,52                 | 78,51       | 563,92  | 279,00  | 16,70   |

**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 | 53,49            | 55,07  | 274,15       | 1638,52                          |

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

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