**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор филиала**
**ООО "Глобал Фудс"**

**/Л.С. Сафарян/**

**СОГЛАСОВАНО**
**Директор МБОУ**

**«___» _____ 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 рецептур 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 рецептур 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 подростов 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 рецептур 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 2025 год**

## Основное меню для детей 5-11 классов

**День 1**

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 224/2017 | 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** | | | | | | | | | | |
| 54-8з | 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. | Ca, 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 |
| ТТК | 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 | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 181/2017 | Каша жидкая молочная манная | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,13 | 330,68 | 1,32 | 152,35 | 23,06 | 0,56 |
| 209/2016 | Яйцо вареное | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,04 | 27,50 | 6,00 | 1,25 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| 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:** | **560** | **16,28** | **17,38** | **80,18** | **544,31** | **1,41** | **199,34** | **58,26** | **4,16** |
| **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 |
| 113/2017 | Суп лапша Домашняя | 250 | 2,56 | 5,54 | 11,63 | 275,05 | 5,00 | 28,55 | 10,68 | 0,65 |
| 331/2016 | Плов из птицы | 250 | 24,42 | 8,18 | 45,06 | 351,80 | 5,00 | 26,64 | 110,75 | 2,14 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 |
| 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:** | **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 | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 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 | 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:** | **500** | **23,76** | **20,73** | **97,27** | **649,50** | **0,14** | **317,36** | **68,11** | **5,00** |
| **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 |
| 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 |
| 891/2022 | Вареники с картофелем и сметаной | 230 | 5,18 | 5,18 | 32,94 | 298,54 | 11,39 | 217,13 | 19,78 | 1,12 |
| 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 |
| 349/2017 | 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. | Ca, 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 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 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 | 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** | **18,02** | **20,71** | **84,36** | **606,08** | **4,25** | **203,58** | **108,88** | **4,76** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| 67/2017 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 10,00 | 0,72 | 125,10 | 9,62 | 31,20 | 19,52 | 0,82 |
| 137/2016 | Суп крестьянский | 250 | 2,74 | 6,48 | 13,66 | 126,38 | 23,65 | 41,04 | 30,19 | 0,96 |
| 406/2022 | Паста сливочная | 250 | 20,48 | 23,78 | 37,72 | 446,66 | 20,56 | 169,63 | 61,31 | 1,78 |
| 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 |
| 420/2016 | 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. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 62/2015 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,17 | 0,08 | 10,20 | 47,46 | 4,50 | 24,42 | 34,20 | 0,65 |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 110 | 10,21 | 11,90 | 1,92 | 161,88 | 0,43 | 86,51 | 14,59 | 2,10 |
| 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 |
| ПП | Кондитерское изделие | 35 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 3,00 | 0,32 |
| 420/2016 | 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 |
| 157/20216 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,91 | 4,18 | 8,34 | 79,50 | 29,55 | 53,54 | 20,96 | 0,74 |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 11,81 | 14,04 | 14,52 | 232,72 | 0,60 | 67,52 | 37,72 | 1,33 |
| 303/2017 | Каша вязкая рисовая | 180 | 4,54 | 9,34 | 47,15 | 290,40 | 0,00 | 4,96 | 21,60 | 0,44 |
| 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 |
| 420/2016 | 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. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 54-8з | Салат из капусты свежей | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 83,55 | 27,05 | 29,03 | 17,17 | 12,00 |
| 203/2017 | Макароны 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. | Ca, 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 (порциями) | 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 | Рагу 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 | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 198/2016 | Молочная 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 свеклы с растит маслом | 100 | 1,43 | 5,08 | 17,10 | 83,55 | 27,05 | 29,03 | 17,17 | 12,00 |
| 122/2016 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| ТТК | Голубцы ленивые с соусом | 100 | 8,51 | 9,31 | 9,01 | 210,36 | 29,58 | 18,45 | 23,74 | 1,24 |
| 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 | | | | Вит. С, мг. | Ca, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 70/2015 | 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 | Лапшевник 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** | **318,03** | **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 1ДЕНЬ:** | ***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 | Пишевые вещества | | | Энергетическая 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 |