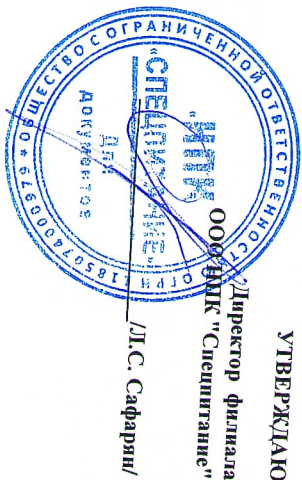




УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО ФНЦ "Специпитание"

И.С. Сафарин

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) завтрак

Образование, для школ Симферопольского района на 2024-2025 учебный год

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучма, 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 Морильный М.П. (ГОВ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего элиментологического образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-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: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каранов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картоотека 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, медико-диетических сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В.А., Гашперов М.М., 2014г. - с. 459

\* Картоотека 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. Самонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗ Минздрава России, ФГБУН ФЦИП Питания, Биотехнологии и безопасности пищи, Орасековой 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.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

И.С. Сафарин  
2025 г.



Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

| Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--|--|
| Неделя 1                                          |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| День 1                                            |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| №, рецептура                                      | Наименование блюда                 | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |  |
|                                                   |                                    |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |  |
| Завтрак                                           |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| 7.30/2014                                         | Игра из кабачков (консервы)        | 30               | 0,57             | 2,67     | 2,31         | 35,70                          | 10,50       | 12,30   | 4,50    | 0,21    |  |  |
| 226/2016                                          | Макаронь, запеченные с сыром       | 150              | 12,50            | 14,80    | 36,74        | 312,80                         | 0,07        | 215,00  | 15,68   | 1,03    |  |  |
| 18/2016                                           | Хлеб пшеничный                     | 20               | 1,52             | 0,16     | 9,84         | 47,00                          | 0,00        | 4,60    | 6,60    | 0,38    |  |  |
| 19/2016                                           | Хлеб ржаной                        | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |  |  |
| 403/2016                                          | Яблоки                             | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |  |  |
| 54-3гн/2021                                       | Чай с лимоном и сахаром            | 200              | 0,06             | 0,01     | 7,20         | 30,31                          | 2,85        | 5,49    | 3,04    | 0,47    |  |  |
|                                                   | Итого завтрак:                     | 540              | 17,69            | 18,52    | 79,25        | 542,41                         | 23,42       | 266,59  | 61,62   | 6,09    |  |  |
| Обед                                              |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| 70/2015                                           | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60               | 0,48             | 0,06     | 1,02         | 7,80                           | 3,00        | 13,80   | 8,40    | 0,36    |  |  |
| 132/2016                                          | Суп картофельный с горохом         | 200              | 4,10             | 8,90     | 22,84        | 158,00                         | 3,75        | 24,37   | 22,94   | 1,72    |  |  |
| 54-10м-2020/2021                                  | Капуста тушеная с мясом            | 240              | 15,40            | 14,50    | 41,10        | 371,00                         | 73,16       | 268,00  | 36,15   | 1,56    |  |  |
| 484/2016                                          | Сок                                | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |  |  |
| 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                        | 20               | 1,32             | 0,24     | 6,68         | 34,80                          | 0,00        | 6,60    | 11,40   | 0,90    |  |  |
|                                                   | Итого обед:                        | 760              | 25,34            | 24,22    | 111,52       | 757,60                         | 83,91       | 335,97  | 100,09  | 8,10    |  |  |
|                                                   | Всего:                             | 1300             | 43,03            | 42,74    | 190,77       | 1300,01                        | 107,33      | 602,56  | 161,71  | 14,19   |  |  |
| День 2                                            |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| №, рецептура                                      | Наименование блюда                 | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |  |  |
|                                                   |                                    |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. |                                |             |         |         |         |  |  |
| Завтрак                                           |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| 268/2016                                          | Каша рисовая молочная жидкая       | 250              | 15,80            | 8,50     | 39,50        | 258,50                         | 14,50       | 258,90  | 45,80   | 1,25    |  |  |
| 13/2016                                           | Масло (порциями)                   | 10               | 0,05             | 8,25     | 0,08         | 74,80                          | 0,00        | 1,20    | 0,00    | 0,02    |  |  |
| 18/2016                                           | Хлеб пшеничный                     | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,76        | 70,50                          | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |  |  |
| 12.10/2014                                        | Печенье сахарное                   | 15               | 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:                     | 505              | 19,26            | 18,46    | 72,49        | 493,83                         | 14,55       | 274,04  | 60,90   | 2,59    |  |  |
| Обед                                              |                                    |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |  |
| 47/2015                                           | Салат из квашенной капусты         | 60               | 0,96             | 3,06     | 1,95         | 40,61                          | 15,18       | 25,19   | 8,62    | 0,34    |  |  |
| 54-18с/2022                                       | Свекольник со сметаной             | 200              | 1,28             | 9,30     | 7,36         | 125,80                         | 9,02        | 136,89  | 16,26   | 0,83    |  |  |
| 338/2016                                          | Пшениель рубленый крупный          | 100              | 18,34            | 10,50    | 13,60        | 159,65                         | 0,00        | 112,50  | 66,81   | 1,41    |  |  |
| 344/2016                                          | Картофель запеченный               | 150              | 3,04             | 2,61     | 30,57        | 175,00                         | 30,40       | 16,86   | 35,06   | 1,38    |  |  |
| 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 смеси сухофруктов        | 200              | 0,75             | 0,00     | 18,33        | 66,33                          | 26,00       | 18,21   | 12,00   | 0,82    |  |  |
| 403/2016                                          | Яблоки                             | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |  |  |
|                                                   | Итого обед:                        | 880              | 29,79            | 26,54    | 111,31       | 760,59                         | 90,60       | 344,75  | 178,05  | 9,09    |  |  |
|                                                   | Всего:                             | 1385             | 49,05            | 45,00    | 183,79       | 1254,42                        | 105,15      | 618,79  | 238,95  | 11,68   |  |  |



| День 3         |                                     | Пищевая ценность |                  | Энергетическая ценность, ккал. |               | Вит. С, мг.    | Са, мг.       | Мg, мг.       | Fe, мг.       |
|----------------|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| №, рецептура   | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | белки, г.        | жиры, г.                       | углеводы, г.  |                |               |               |               |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                  |                  |                                |               |                |               |               |               |
| 15/2016        | Сельдь (порциями)                   | 30               | 5,10             | 9,85                           | 0,00          | 43,50          | 0,15          | 39,56         | 9,00          |
| 605/2016       | Тфтели из мяса птицы с соусом 50/40 | 90               | 11,35            | 5,13                           | 13,20         | 139,50         | 0,03          | 13,84         | 42,30         |
| 354/2016       | Пюре картофельное                   | 150              | 3,23             | 2,88                           | 28,99         | 189,56         | 25,95         | 145,89        | 32,99         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,52             | 0,16                           | 9,84          | 47,00          | 0,00          | 4,60          | 6,60          |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                         | 40               | 2,64             | 0,48                           | 13,36         | 69,60          | 0,00          | 13,20         | 22,80         |
| 11.17/2010     | Напиток из плодов шиповника         | 200              | 0,51             | 0,21                           | 10,24         | 54,57          | 150,00        | 9,09          | 2,55          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>               | <b>530</b>       | <b>24,35</b>     | <b>18,71</b>                   | <b>75,63</b>  | <b>543,73</b>  | <b>176,13</b> | <b>226,18</b> | <b>116,24</b> |
| <b>Обед</b>    |                                     |                  |                  |                                |               |                |               |               |               |
| 8.9/2011       | Икра свекольная                     | 60               | 0,99             | 2,05                           | 6,02          | 89,56          | 7,25          | 19,28         | 13,18         |
| 159/2016       | Щи зеленые                          | 200              | 1,03             | 2,15                           | 23,05         | 115,86         | 9,80          | 135,28        | 21,81         |
| 255/2015       | Печень по-строгановски              | 100              | 13,97            | 16,89                          | 18,95         | 205,23         | 26,51         | 169,58        | 16,73         |
| 341/2016       | Каша гречневая                      | 150              | 6,32             | 4,13                           | 28,57         | 176,44         | 0,00          | 11,83         | 100,09        |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                      | 40               | 3,04             | 0,32                           | 19,68         | 94,00          | 0,00          | 9,20          | 13,20         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,32             | 0,24                           | 6,68          | 34,80          | 0,00          | 6,60          | 11,40         |
| 457/2016       | Компот из ягод                      | 200              | 0,20             | 0,08                           | 8,45          | 36,73          | 40,00         | 7,41          | 6,20          |
|                | <b>Итого обед:</b>                  | <b>770</b>       | <b>26,86</b>     | <b>25,86</b>                   | <b>111,40</b> | <b>752,62</b>  | <b>83,56</b>  | <b>359,18</b> | <b>182,61</b> |
|                | <b>Всего:</b>                       | <b>1300</b>      | <b>51,21</b>     | <b>44,57</b>                   | <b>187,03</b> | <b>1296,35</b> | <b>259,69</b> | <b>585,36</b> | <b>298,85</b> |
| <b>День 4</b>  |                                     |                  |                  |                                |               |                |               |               |               |
| №, рецептура   | Наименование блюда                  | Масса порций, г. | Пищевая ценность |                                |               | Вит. С, мг.    | Са, мг.       | Мg, мг.       | Fe, мг.       |
|                |                                     |                  | белки, г.        | жиры, г.                       | углеводы, г.  |                |               |               |               |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                  |                  |                                |               |                |               |               |               |
| 243/2016       | Сырники из творога                  | 100              | 19,77            | 12,41                          | 12,76         | 245,87         | 3,30          | 167,62        | 25,48         |
| Пром.          | Молоко стуженное с сахаром          | 20               | 1,44             | 1,70                           | 11,10         | 65,60          | 0,20          | 61,40         | 6,80          |
| 420/2016       | Чай с сахаром                       | 200              | 0,00             | 0,00                           | 6,99          | 27,93          | 0,05          | 2,69          | 2,20          |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                      | 50               | 3,80             | 0,40                           | 24,60         | 117,50         | 0,00          | 11,50         | 16,50         |
| 12.10/2014     | Печенье сахарное                    | 30               | 2,26             | 2,94                           | 22,32         | 124,20         | 0,00          | 8,70          | 6,00          |
| 403/2016       | Яблоки                              | 100              | 0,40             | 0,40                           | 9,80          | 47,00          | 10,00         | 16,00         | 9,00          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>               | <b>500</b>       | <b>27,67</b>     | <b>17,85</b>                   | <b>87,56</b>  | <b>628,10</b>  | <b>13,55</b>  | <b>267,91</b> | <b>65,98</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                     |                  |                  |                                |               |                |               |               |               |
| 70/2015        | Овощи натуральные соевые (помидоры) | 60               | 0,66             | 0,06                           | 0,96          | 9,60           | 6,00          | 8,40          | 12,00         |
| 122/2016       | Рассольник ленинградский            | 200              | 1,01             | 6,06                           | 12,71         | 95,66          | 10,50         | 58,90         | 9,76          |
| 504/2016       | Пельмени со сметаной 200/5          | 205              | 18,91            | 18,90                          | 46,90         | 429,58         | 0,69          | 289,69        | 27,56         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                      | 40               | 3,04             | 0,32                           | 19,68         | 94,00          | 0,00          | 9,20          | 13,20         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                         | 30               | 1,98             | 0,36                           | 10,02         | 52,20          | 0,00          | 9,90          | 17,10         |
| 451/2016       | Компот из плодов свежих (яблоки)    | 200              | 0,08             | 0,08                           | 8,95          | 37,33          | 2,00          | 3,41          | 1,80          |
| 12.10/2014     | Печенье сахарное                    | 15               | 1,13             | 1,47                           | 11,16         | 62,10          | 0,00          | 4,35          | 3,00          |
|                | <b>Итого обед:</b>                  | <b>750</b>       | <b>26,80</b>     | <b>27,25</b>                   | <b>110,38</b> | <b>780,47</b>  | <b>19,19</b>  | <b>383,85</b> | <b>84,42</b>  |
|                | <b>Всего:</b>                       | <b>1250</b>      | <b>54,47</b>     | <b>45,10</b>                   | <b>197,94</b> | <b>1408,57</b> | <b>32,74</b>  | <b>651,76</b> | <b>150,40</b> |



| День 5       |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--|
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 193/2016     | Каша жидкая молочная из крупы Геркулес | 200              | 6,72             | 10,06    | 26,78        | 225,27                         | 1,30        | 139,03  | 53,86   | 1,25    |  |
| 465/2006     | Валички с повидлом 65/10               | 75               | 5,63             | 6,60     | 30,34        | 180,64                         | 12,03       | 92,24   | 15,28   | 0,68    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,76        | 70,50                          | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |  |
| 54-21гм/2022 | Какао с молоком                        | 200              | 5,32             | 5,40     | 14,44        | 129,49                         | 1,95        | 185,33  | 38,00   | 1,05    |  |
|              | Итого завтрак:                         | 505              | 19,95            | 22,30    | 86,32        | 605,89                         | 15,28       | 423,50  | 117,04  | 3,55    |  |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 70/2015      | Овощи натуральные соленные (огурцы)    | 60               | 0,48             | 0,06     | 1,02         | 7,80                           | 3,00        | 13,80   | 8,40    | 0,36    |  |
| 82/2015      | Борщ с капустой и картофелем           | 200              | 1,31             | 4,86     | 8,67         | 106,06                         | 14,48       | 27,49   | 15,19   | 0,72    |  |
| 471/2022     | Фришболы 60/30                         | 90               | 12,03            | 8,50     | 10,80        | 158,90                         | 1,96        | 265,89  | 34,85   | 1,00    |  |
| 305/2015     | Рис припущенный                        | 150              | 3,66             | 9,20     | 38,50        | 229,58                         | 0,00        | 15,56   | 26,66   | 0,61    |  |
| 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                            | 20               | 1,32             | 0,24     | 6,68         | 34,80                          | 0,00        | 6,60    | 11,40   | 0,90    |  |
| 484/2016     | Сок                                    | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |  |
| 403/2016     | Яблоки                                 | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |  |
|              | Итого обед:                            | 860              | 23,24            | 23,78    | 115,36       | 770,14                         | 33,44       | 368,54  | 126,70  | 9,35    |  |
|              | Всего:                                 | 1365             | 43,19            | 46,08    | 201,68       | 1376,03                        | 48,72       | 792,04  | 243,74  | 12,90   |  |
| Неделя 2     |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| День 6       |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |  |
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |  |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 232/2016     | Омлет                                  | 150              | 14,80            | 17,60    | 12,80        | 312,50                         | 0,82        | 200,50  | 25,60   | 1,64    |  |
| 22/2016      | Горошек консервированный               | 30               | 0,93             | 0,06     | 23,90        | 24,12                          | 2,34        | 6,00    | 5,70    | 0,39    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,76        | 70,50                          | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |  |
| 403/2016     | Яблоки                                 | 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 завтрак:                         | 510              | 18,41            | 18,30    | 68,25        | 482,05                         | 13,21       | 232,09  | 52,40   | 5,23    |  |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |  |
| 70/2015      | Овощи натуральные соленные (помидоры)  | 60               | 0,66             | 0,06     | 0,96         | 9,60                           | 6,00        | 8,40    | 12,00   | 0,54    |  |
| 157/2016     | Пти из свежей капусты                  | 200              | 1,13             | 6,48     | 18,86        | 112,50                         | 17,12       | 24,15   | 11,43   | 0,43    |  |
| 504/2016     | Пельмени со сметаной 200/5             | 205              | 18,91            | 18,90    | 46,90        | 429,58                         | 0,69        | 289,69  | 27,56   | 2,06    |  |
| 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    |  |
| 484/2016     | Сок                                    | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |  |
|              | Итого обед:                            | 735              | 26,72            | 26,32    | 116,62       | 789,88                         | 27,81       | 355,34  | 89,29   | 7,94    |  |
|              | Всего:                                 | 1245             | 45,13            | 44,62    | 184,87       | 1271,93                        | 41,02       | 587,43  | 141,69  | 13,17   |  |



| День 7         |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| №, рецептура   | Наименование блюда                                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |              |               | Вит. С, мг.                    | Са, мг.       | Мг, мг.       |               |              |         |
|                |                                                   |                  | белки, г.        | жиры, г.     | углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал. |               |               |               |              | Fe, мг. |
| <b>Завтрак</b> |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
| 19/3/2016      | Каша жидкая молочная из крупы Геркулес            | 200              | 6,72             | 10,06        | 26,78         | 225,27                         | 3,36          | 139,03        | 53,86         | 1,25         |         |
| 18/2/2016      | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 94,00                          | 0,00          | 9,20          | 13,20         | 0,76         |         |
| 5.14/2014      | Йогурт 1/125                                      | 175              | 5,13             | 5,80         | 7,38          | 71,25                          | 0,75          | 152,50        | 18,75         | 0,13         |         |
| 12.10/2014     | Печенье сахарное                                  | 40               | 3,00             | 3,92         | 29,76         | 165,60                         | 0,00          | 11,60         | 8,00          | 0,84         |         |
| 403/2016       | Яблочки                                           | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 10,00         | 16,00         | 9,00          | 2,20         |         |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>505</b>       | <b>18,29</b>     | <b>20,50</b> | <b>93,40</b>  | <b>603,12</b>                  | <b>14,11</b>  | <b>328,33</b> | <b>102,81</b> | <b>5,18</b>  |         |
| <b>Обед</b>    |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
| 9.118/1995     | Консервы овощные закусочные лечо                  | 60               | 0,70             | 1,90         | 5,60          | 41,80                          | 19,54         | 15,43         | 10,49         | 0,42         |         |
| 132/2016       | Суп картофельный с горохом                        | 200              | 4,10             | 8,90         | 18,90         | 158,00                         | 3,75          | 24,37         | 22,94         | 1,72         |         |
| 318/363/2016   | Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30 | 100              | 13,63            | 5,02         | 13,04         | 150,60                         | 1,19          | 286,96        | 51,90         | 1,36         |         |
| 341/2016       | Каша гречневая                                    | 150              | 6,32             | 8,80         | 28,57         | 176,44                         | 0,00          | 11,83         | 100,09        | 3,37         |         |
| 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                                       | 20               | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,80                          | 0,00          | 6,60          | 11,40         | 0,90         |         |
| 11.17/2010     | Напиток из плодов шиповника                       | 200              | 0,51             | 0,21         | 10,24         | 54,57                          | 150,00        | 9,09          | 2,55          | 0,46         |         |
|                | <b>Итого обед:</b>                                | <b>770</b>       | <b>29,62</b>     | <b>25,39</b> | <b>102,71</b> | <b>710,21</b>                  | <b>174,48</b> | <b>363,48</b> | <b>212,57</b> | <b>8,99</b>  |         |
|                | <b>Всего:</b>                                     | <b>1275</b>      | <b>47,91</b>     | <b>45,89</b> | <b>196,11</b> | <b>1313,33</b>                 | <b>188,59</b> | <b>691,81</b> | <b>315,38</b> | <b>14,17</b> |         |
| <b>День 8</b>  |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
| №, рецептура   | Наименование блюда                                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |              |               | Вит. С, мг.                    | Са, мг.       | Мг, мг.       |               |              |         |
|                |                                                   |                  | белки, г.        | жиры, г.     | углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал. |               |               |               |              | Fe, мг. |
| <b>Завтрак</b> |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
| 29/2016        | Кукуруза консервированная                         | 30               | 0,66             | 0,12         | 3,36          | 17,40                          | 1,44          | 12,60         | 3,90          | 0,11         |         |
| 291/2017       | Плов из птицы                                     | 200              | 20,35            | 15,80        | 37,55         | 293,17                         | 11,50         | 195,89        | 92,30         | 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                                     | 200              | 0,00             | 0,00         | 6,99          | 27,93                          | 0,05          | 2,69          | 2,20          | 0,43         |         |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>500</b>       | <b>26,03</b>     | <b>16,60</b> | <b>77,60</b>  | <b>484,70</b>                  | <b>12,99</b>  | <b>230,28</b> | <b>128,70</b> | <b>4,43</b>  |         |
| <b>Обед</b>    |                                                   |                  |                  |              |               |                                |               |               |               |              |         |
| 60/2022        | Салат из капусты с растительным маслом            | 60               | 0,93             | 2,05         | 3,71          | 37,61                          | 22,62         | 25,37         | 8,95          | 0,33         |         |
| 54-18с/2022    | Свекольник со сметаной                            | 200              | 1,28             | 9,30         | 7,36          | 168,00                         | 9,02          | 136,89        | 16,26         | 0,83         |         |
| 311/2016       | Пудинг из мяса птицы 50/50                        | 100              | 12,33            | 6,80         | 11,50         | 172,59                         | 1,20          | 143,23        | 45,71         | 0,83         |         |
| 339/2016       | Изделия макаронные отварные (спагетти)            | 150              | 5,72             | 5,20         | 48,52         | 182,52                         | 0,00          | 10,98         | 8,39          | 0,84         |         |
| 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         |         |
| 403/2016       | Яблочки                                           | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 10,00         | 16,00         | 9,00          | 2,20         |         |
| 457/2016       | Компот из ягод                                    | 200              | 0,20             | 0,08         | 8,45          | 36,73                          | 40,00         | 7,41          | 6,20          | 0,28         |         |
|                | <b>Итого обед:</b>                                | <b>880</b>       | <b>25,88</b>     | <b>24,51</b> | <b>119,04</b> | <b>790,65</b>                  | <b>82,84</b>  | <b>358,98</b> | <b>124,81</b> | <b>7,42</b>  |         |
|                | <b>Всего:</b>                                     | <b>1380</b>      | <b>51,91</b>     | <b>41,11</b> | <b>196,64</b> | <b>1275,35</b>                 | <b>95,83</b>  | <b>589,26</b> | <b>253,51</b> | <b>11,85</b> |         |



| День 9       |                    | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |              |                                | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|--------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|--------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
| №, рецептура | белки, г.          |                                   |                  | жиры, г.         | углеводы, г. |                                |                                |             |         |         |         |
|              | Завтрак            |                                   | 170              | 10,20            | 12,13        | 32,50                          | 287,30                         | 1,42        | 122,44  | 38,95   | 0,98    |
|              | 198/2016           | Каша пшениная молочная с курдюкой | 10               | 2,32             | 2,95         | 0,00                           | 36,40                          | 0,07        | 88,00   | 3,50    | 0,10    |
|              | 16/2016            | Сыр (порциями)                    | 40               | 3,04             | 0,32         | 19,68                          | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
|              | 18/2016            | Хлеб пшеничный                    | 200              | 0,06             | 0,01         | 7,20                           | 30,31                          | 2,85        | 5,49    | 3,04    | 0,47    |
|              | 54-3гн/2021        | Чай с лимоном и сахаром           | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80                           | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | 403/2016           | Яблоки                            | 520              | 16,02            | 15,81        | 69,18                          | 495,01                         | 14,34       | 241,13  | 67,69   | 4,51    |
|              | Итого завтрак:     |                                   |                  |                  |              |                                |                                |             |         |         |         |
| Обед         |                    |                                   |                  |                  |              |                                |                                |             |         |         |         |
|              | 54-163-2020/2021   | Винегрет с растительным маслом    | 60               | 0,77             | 6,60         | 4,51                           | 40,58                          | 8,90        | 14,16   | 11,68   | 0,48    |
|              | 150/2016           | Суп рыбный                        | 200              | 7,70             | 7,30         | 8,49                           | 135,25                         | 6,50        | 268,52  | 34,42   | 0,75    |
|              | 617/2022           | Тефтели из курицы                 | 100              | 16,36            | 8,20         | 14,38                          | 162,57                         | 1,00        | 15,24   | 60,51   | 1,37    |
|              | 200/2016           | Каша рассыпчатая пшеничная        | 150              | 6,72             | 1,20         | 39,42                          | 205,20                         | 0,00        | 25,47   | 73,29   | 2,05    |
|              | 451/2016           | Компот из плодов свежих (яблоки)  | 200              | 0,08             | 0,08         | 8,95                           | 37,33                          | 2,00        | 3,41    | 1,80    | 0,46    |
|              | 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                       | 20               | 1,32             | 0,24         | 6,68                           | 34,80                          | 0,00        | 6,60    | 11,40   | 0,90    |
|              |                    | Итого обед:                       | 770              | 35,99            | 23,94        | 102,10                         | 709,73                         | 18,40       | 342,60  | 206,30  | 6,77    |
|              |                    | ВСЕГО:                            | 1290             | 52,01            | 39,75        | 171,28                         | 1204,74                        | 32,74       | 583,73  | 273,99  | 11,28   |
| День 10      |                    |                                   |                  |                  |              |                                |                                |             |         |         |         |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г.                  | Пищевая ценность |                  |              | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг.                    | Са, мг.     | Мg, мг. | Fe, мг. |         |
|              |                    |                                   | белки, г.        | жиры, г.         | углеводы, г. |                                |                                |             |         |         |         |
| Завтрак      |                    |                                   |                  |                  |              |                                |                                |             |         |         |         |
|              | 7.30/2014          | Икра из кабачков (консервы)       | 60               | 1,14             | 5,34         | 4,62                           | 71,40                          | 11,00       | 24,60   | 9,00    | 0,42    |
|              | 338/2016           | Пшениль рубленый куриный          | 90               | 16,50            | 11,84        | 12,24                          | 143,69                         | 0,00        | 101,25  | 60,12   | 1,28    |
|              | 340/2016           | Изделия макаронные отварные       | 150              | 5,51             | 4,80         | 35,24                          | 191,27                         | 0,00        | 120,89  | 8,65    | 0,89    |
|              | 18/2016            | Хлеб пшеничный                    | 20               | 1,52             | 0,16         | 9,84                           | 47,00                          | 0,00        | 4,60    | 6,60    | 0,38    |
|              | 19/2016            | Хлеб ржаной                       | 20               | 1,32             | 0,24         | 6,68                           | 34,80                          | 0,00        | 6,60    | 11,40   | 0,90    |
|              | 429/2016           | Кисель яблочный                   | 200              | 0,09             | 0,08         | 15,20                          | 62,37                          | 2,00        | 9,57    | 1,80    | 0,46    |
|              |                    | Итого завтрак:                    | 540              | 26,08            | 22,46        | 83,82                          | 550,53                         | 13,00       | 267,51  | 97,57   | 4,33    |
| Обед         |                    |                                   |                  |                  |              |                                |                                |             |         |         |         |
|              | 59/2016            | Салат из моркови с сахаром        | 60               | 0,70             | 0,05         | 6,12                           | 28,48                          | 2,70        | 14,65   | 20,52   | 0,39    |
|              | 133/2016           | Суп картофельный с рисом и мясом  | 200              | 11,89            | 10,30        | 18,52                          | 195,25                         | 4,12        | 98,65   | 14,26   | 0,56    |
|              | 891/2022           | Вареники с картофелем             | 200              | 4,73             | 12,58        | 30,08                          | 272,58                         | 10,40       | 198,25  | 18,06   | 1,02    |
|              | 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    |
|              | 484/2016           | Сок                               | 200              | 1,00             | 0,20         | 20,20                          | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              |                    | Итого обед:                       | 730              | 23,34            | 23,81        | 104,63                         | 734,51                         | 21,22       | 344,65  | 91,14   | 6,88    |
|              |                    | Всего:                            | 1270             | 49,42            | 46,27        | 188,45                         | 1285,04                        | 34,22       | 612,16  | 188,71  | 11,21   |
|              |                    | ВСЕГО за 10 дней:                 | 13060            | 487,32           | 441,15       | 1898,56                        | 12085,76                       | 946,03      | 6314,90 | 2266,93 | 128,01  |
|              |                    | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:                  | 1306             | 48,73            | 44,11        | 189,86                         | 1208,58                        | 94,60       | 631,49  | 226,69  | 12,80   |

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей, \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов, \*\*\* Кисломоломочный продукт - допускается использование иного кисломоломочного продукта.