



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"

/Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

2026г.

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

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

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

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

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

\*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

\*СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

\*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

\*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\*Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, 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 г

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

**День 1**

| №, рецептура | Наименование блюда         | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|----------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                            |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                            |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| ПП.          | Блины со сгущенным молоком | 160              | 11,80            | 14,16    | 44,99        | 347,20                         | 0,16        | 130,49  | 23,34   | 1,31    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный             | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,65        | 94,00                          | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,85    |
| 420/2016     | Чай с сахаром              | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)   | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | Итого завтрак:             | 500              | 15,2             | 14,9     | 81,4         | 516,1                          | 10,2        | 158,4   | 47,7    | 4,8     |
| Обед         |                            |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 47/2015      | Салат из вареной капусты   | 100              | 1,60             | 5,10     | 3,25         | 67,68                          | 19,82       | 52,23   | 16,02   | 0,67    |
| 101/2017     | Суп с крупой               | 250              | 1,96             | 2,71     | 12,11        | 85,75                          | 8,25        | 22,00   | 22,78   | 0,88    |
| 234/2017     | Котлета (биточек) рыбная   | 100              | 10,63            | 12,64    | 13,07        | 209,45                         | 0,54        | 60,77   | 33,95   | 1,20    |
| 303/2017     | Каша гречневая             | 180              | 4,80             | 5,09     | 29,46        | 182,88                         | 0,00        | 12,64   | 119,88  | 4,03    |
| 420/2016     | Чай с сахаром              | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный             | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                         | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
|              | Итого обед:                | 930              | 26,2             | 30,8     | 107,7        | 784,3                          | 28,7        | 177,3   | 237,4   | 10,2    |
|              | Всего:                     | 1430             | 41,43            | 45,71    | 189,15       | 1300,42                        | 38,87       | 335,71  | 285,16  | 14,95   |

**День 2**

| №, рецептура | Наименование блюда           | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                              |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| 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     | Макарона, 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    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:               | 640              | 20,8             | 20,6     | 87,3         | 597,0                             | 20,1        | 337,6   | 59,3    | 5,8     |
| Обед         |                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону  | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                             | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом   | 250              | 5,87             | 5,55     | 19,27        | 150,85                            | 11,50       | 61,25   | 38,26   | 2,50    |
| 289/2017     | Рагу с мясной консервой      | 250              | 17,94            | 16,74    | 25,33        | 310,00                            | 16,18       | 52,56   | 55,28   | 2,74    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный               | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                  | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                | 180              | 0,90             | 0,18     | 18,18        | 82,80                             | 3,60        | 12,60   | 7,20    | 2,52    |
|              | Итого обед:                  | 880              | 32,6             | 27,8     | 107,5        | 765,3                             | 41,3        | 176,4   | 157,3   | 11,6    |
|              | Всего:                       | 1520             | 53,41            | 48,40    | 194,84       | 1362,25                           | 61,42       | 513,97  | 216,64  | 17,37   |

### 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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| 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    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 250              | 31,00            | 20,40    | 22,00        | 336,23                            | 12,88       | 31,25   | 126,25  | 2,86    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 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 фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                             | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              | Итого завтрак:                         | 620              | 37,72            | 21,38    | 73,80        | 585,43                            | 26,88       | 87,35   | 178,55  | 8,67    |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                             | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 92/2017      | Щи из свежей капусты                   | 250              | 1,91             | 4,88     | 8,34         | 148,70                            | 29,55       | 53,54   | 20,96   | 0,74    |
| 291/2017     | Плов из птицы (мясная консерва)        | 250              | 21,18            | 13,08    | 32,16        | 381,66                            | 7,53        | 57,81   | 67,55   | 2,46    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого обед:                            | 900              | 31,0             | 23,3     | 92,2         | 779,9                             | 47,1        | 164,0   | 147,3   | 7,5     |
|              | Всего: .                               | 1520             | 68,71            | 44,71    | 166,03       | 1365,32                           | 74,00       | 251,39  | 325,86  | 16,16   |

### 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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| 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    |
| 210/2016     | Омлет запеченный                       | 180              | 12,25            | 17,88    | 2,30         | 294,05                            | 0,52        | 103,81  | 17,51   | 2,52    |
| 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:                         | 570              | 19,4             | 18,9     | 49,2         | 520,1                             | 10,6        | 154,2   | 73,0    | 6,6     |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                             | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 122/2016     | Рассольник Ленинградский               | 250              | 2,48             | 4,39     | 17,18        | 118,93                            | 16,78       | 25,39   | 26,56   | 1,00    |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой | 250              | 9,63             | 15,71    | 36,51        | 285,73                            | 2,48        | 25,75   | 90,49   | 3,67    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                             | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 180              | 0,90             | 0,18     | 18,18        | 82,80                             | 3,60        | 12,60   | 7,20    | 2,52    |
|              | Итого обед:                            | 980              | 21,3             | 26,1     | 126,4        | 756,1                             | 42,9        | 129,7   | 189,9   | 13,2    |
|              | Всего:                                 | 1550             | 40,70            | 44,91    | 175,56       | 1276,13                           | 53,42       | 283,94  | 262,86  | 19,85   |

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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| ПП           | Оладьи со ступенным молоком     | 170              | 12,54            | 15,05    | 47,80        | 368,90                            | 0,17        | 138,65  | 24,80   | 1,39    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                   | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 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:                  | 530              | 17,5             | 15,9     | 94,1         | 584,8                             | 10,2        | 171,1   | 55,8    | 5,2     |
| Обед         |                                 |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 47/2015      | Салат из квашеной капусты       | 100              | 1,60             | 5,10     | 3,25         | 67,68                             | 19,82       | 52,23   | 16,02   | 0,67    |
| 122/2016     | Расоляник Ленинградский         | 250              | 2,48             | 4,39     | 17,18        | 118,93                            | 16,78       | 25,39   | 26,56   | 1,00    |
| 291/2017     | Плов из птицы (мясная консерва) | 250              | 21,18            | 13,08    | 32,16        | 381,66                            | 7,53        | 57,81   | 67,55   | 2,46    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                     | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                   | 180              | 0,90             | 0,18     | 18,18        | 82,80                             | 3,60        | 12,60   | 7,20    | 2,52    |
|              | Итого обед:                     | 880              | 33,35            | 28,02    | 113,61       | 861,67                            | 47,72       | 175,03  | 159,93  | 9,60    |
|              | Всего:                          | 1410             | 50,85            | 43,95    | 207,67       | 1446,50                           | 57,94       | 346,17  | 215,73  | 14,77   |

День 8

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 378/2022     | Плов из риса с курагой                 | 220              | 5,52             | 14,96    | 61,34        | 404,80                         | 1,19        | 60,90   | 58,54   | 1,83    |
| 15/2017      | Сыр (поршиками)                        | 10               | 2,05             | 2,30     | 0,23         | 29,67                          | 0,06        | 70,00   | 3,30    | 0,08    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 40               | 3,08             | 1,20     | 20,04        | 103,60                         | 0,00        | 8,80    | 13,20   | 0,80    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              | Итого завтрак:                         | 570              | 12,05            | 19,06    | 111,61       | 677,07                         | 15,25       | 169,70  | 92,04   | 7,71    |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                          | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом             | 250              | 5,87             | 5,55     | 19,27        | 150,85                         | 11,50       | 61,25   | 38,26   | 2,50    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 250              | 31,00            | 20,40    | 22,00        | 336,23                         | 12,88       | 31,25   | 126,25  | 2,86    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                         | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                          | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | Итого обед:                            | 1000             | 45,17            | 31,73    | 102,80       | 783,61                         | 44,43       | 161,19  | 232,31  | 11,85   |
|              | Всего:                                 | 1570             | 57,22            | 50,79    | 214,40       | 1460,68                        | 59,67       | 330,89  | 324,35  | 19,55   |

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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 193/2016     | Молочная каша ячневая (крупа в ассортименте) | 270              | 12,42            | 9,50     | 42,43        | 350,95                            | 4,54        | 187,88  | 72,72   | 1,68    |
| 13/2016      | Масло сливочное                              | 10               | 0,05             | 8,25     | 0,08         | 74,80                             | 0,00        | 2,40    | 0,05    | 0,02    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                               | 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    |
| 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              | 18,15            | 22,87    | 82,51        | 617,28                            | 4,59        | 215,37  | 110,97  | 4,80    |
| Обед         |                                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                  | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                             | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 137/2016     | Суп крестьянский с крупой                    | 250              | 1,64             | 6,48     | 13,66        | 126,38                            | 23,65       | 41,04   | 30,19   | 0,00    |
| 311/2016     | Гуляш из мясной консервы                     | 100              | 12,33            | 6,80     | 11,50        | 172,59                            | 1,20        | 143,23  | 45,71   | 0,96    |
| 203/2017     | Макаронны отварные                           | 180              | 6,54             | 6,94     | 36,54        | 234,85                            | 0,00        | 14,57   | 9,77    | 0,28    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                               | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                  | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                                | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого обед:                                  | 930              | 28,41            | 25,59    | 113,43       | 783,35                            | 34,90       | 251,53  | 144,47  | 5,52    |
|              | Всего:                                       | 1490             | 46,56            | 48,47    | 195,94       | 1400,62                           | 39,49       | 466,89  | 255,43  | 10,32   |

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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| 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     | 19,65        | 94,00                             | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,85    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                             | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              | Итого завтрак:                         | 620              | 19,3             | 16,7     | 95,6         | 633,9                             | 45,7        | 281,7   | 108,7   | 7,2     |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 100              | 0,70             | 0,10     | 1,90         | 11,00                             | 10,00       | 23,00   | 14,00   | 0,90    |
| 82/2017      | Борщ с капустой и картофелем           | 250              | 1,64             | 6,08     | 10,84        | 132,58                            | 18,10       | 34,36   | 18,99   | 0,90    |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой | 250              | 9,63             | 15,71    | 36,51        | 285,73                            | 2,48        | 25,75   | 90,49   | 3,67    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 60               | 4,56             | 0,48     | 29,48        | 141,00                            | 0,00        | 13,80   | 19,80   | 1,15    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,64             | 4,80     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,81    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого обед:                            | 900              | 19,2             | 27,2     | 99,1         | 667,8                             | 30,6        | 112,8   | 168,3   | 8,9     |
|              | Всего:                                 | 1520             | 38,44            | 43,88    | 194,64       | 1301,76                           | 76,31       | 394,48  | 277,02  | 16,07   |
|              | ВСЕГО за 10 дней:                      | 14870            | 516,44           | 472,46   | 1889,49      | 13732,81                          | 553,51      | 3860,89 | 2599,54 | 154,97  |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:                     | 1487             | 51,64            | 47,25    | 188,95       | 1373,28                           | 55,35       | 386,09  | 259,95  | 15,50   |

**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 | 51,64            | 47,25  | 188,95       | 1373,28                          |

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

| Возраст детей 12л и старше | Завтрак,обед |
|----------------------------|--------------|
| Нормативное значение       | 1350,00      |
| Фактическое значение       | 1487,0       |