

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор АО «Горпищеторг»  
В.Э. Гапошкин  
« 10 » марта 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Е.А. Гордиченко  
« 10 » марта 2026 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.

Получающих, начальное общее образование в муниципальных  
бюджетных, общеобразовательных организациях  
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

1. Журнал бракеража сырьевых продуктов и ингредиентов.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учета температурного режима хранения готовой продукции.
4. Журнал гигиенический.
5. Таблица контроля за качеством питания.
6. Журнал учета температуры в помещении и складских помещениях.

Симферополь, 2026-2027 гг.

### Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора АО «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше перечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ - белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору - как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного - бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих или солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательной организации по органолептическим показателям.

| Приём пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 1         |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| День 1           | 1-4 классы                                |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 225,00    | 9,90  | 13,80 | 63,30    | 417,00            | пр        |
|                  | Фрукты свежие                             | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338       |
|                  | Чай с сахаром                             | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| Итого за завтрак |                                           | 525,00    |       |       |          | 539,66            |           |
| Обед             |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (соленый огурец)          | 60,00     | 0,48  | 0,03  | 1,66     | 8,83              | 70        |
|                  | Суп с бобовыми                            | 200,00    | 4,40  | 4,24  | 13,20    | 108,56            | 82        |
|                  | Рыба тушеная с овощами                    | 90,00     | 8,60  | 4,40  | 3,30     | 87,20             | 229       |
|                  | Каша вязкая рисовая                       | 180,00    | 3,00  | 5,00  | 32,00    | 185,00            | 303       |
|                  | Чай с сахаром                             | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20,00     | 1,60  | 0,20  | 9,80     | 47,40             | пр        |
| Итого за обед    |                                           | 780,00    |       |       |          | 568,55            |           |
| Подлик ГИД       |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| Подлик ГИД       | Море "Фруто Няня" 1 шт                    | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр        |
|                  | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт        | 80,00     | 4,00  | 4,00  | 5,50     | 74,00             | пр        |
|                  |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| Итого за подлик  |                                           | 280,00    |       |       |          | 158,80            |           |
| Итого за день    |                                           | 1585,00   |       |       |          | 1267,01           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 1         |                                         |           |       |       |          |                   |           |
| День 2           |                                         |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                         |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Каша жидкая молочная гречневая          | 200,00    | 9,09  | 12,99 | 35,18    | 293,99            | 182       |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром              | 70,00     | 7,80  | 11,10 | 19,90    | 210,70            | 3         |
|                  | Компот из сухофруктов                   | 200,00    | 0,67  | 0,01  | 12,00    | 50,77             | 386       |
|                  | Мини отварное                           | 50,00     | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00             | 209       |
|                  | Кондитерские изделия                    | 30,00     | 2,80  | 8,60  | 28,20    | 201,40            | пр        |
|                  | Фрукты свежие                           | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | пр        |
| Итого за завтрак |                                         | 650,00    |       |       |          | 898,06            |           |
| Обед             |                                         |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Салат из вареной капусты                | 55,00     | 0,90  | 2,90  | 3,70     | 44,50             | 47        |
|                  | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 200,00    | 2,10  | 6,90  | 9,50     | 108,50            | 82        |
|                  | Котлета мясная с соусом                 | 100,00    | 11,00 | 28,80 | 12,50    | 353,20            | 268       |
|                  | Каша вязкая "Артек"                     | 150,00    | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 153,10            | 303       |
|                  | Сок фруктовый                           | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389       |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                             | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр        |
| Итого за обед    |                                         | 755,00    |       |       |          | 873,20            |           |
| Подник ПГД       | Компот "Фруто Нани" 1 шт                | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр        |
|                  | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт       | 80,00     | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр        |
| Итого за подник  |                                         | 280,00    |       |       |          | 342,40            |           |
| Итого за день    |                                         | 1685,00   |       |       |          | 2113,66           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 1         |                                    |           |       |       |          |                   |           |
| День 3           |                                    |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Салат из свеклы с горошком         | 70,00     | 1,00  | 2,50  | 4,40     | 44,10             | 53        |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 90,00     | 9,70  | 5,00  | 3,80     | 99,00             | 229       |
|                  | Макаронные изделия отварные        | 170,00    | 6,60  | 5,40  | 31,90    | 202,60            | 202       |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 35,00     | 3,60  | 0,40  | 22,00    | 106,00            | пр        |
|                  | Фрукты свежие                      | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338       |
| Итого за завтрак |                                    | 665,00    |       |       |          | 574,36            |           |
| Обед             |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (соевый помидор)   | 50,00     | 0,40  | 0,02  | 1,30     | 6,98              | 70        |
|                  | Суп из овощей                      | 200,00    | 1,30  | 3,40  | 7,30     | 65,00             | 99        |
|                  | Жаркое по-домашнему                | 200,00    | 19,20 | 45,00 | 25,60    | 584,20            | 259       |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр        |
| Итого за обед    |                                    | 700,00    |       |       |          | 845,74            |           |
| Полдник ГИД      |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Море "Фруто Нани" 1 шт             | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр        |
|                  | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00     | 3,30  | 4,10  | 37,50    | 200,10            | пр        |
|                  |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  |                                    |           |       |       |          |                   |           |
| Итого за полдник |                                    | 280,00    |       |       |          | 284,90            |           |
| Итого за день    |                                    | 1645,00   |       |       |          | 1705,00           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-та |
|------------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Неделя 1         |                                          |           |       |       |          |                   |            |
| День 4           |                                          |           |       |       |          |                   |            |
| Завтрак          |                                          |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)         | 60,00     | 0,50  | 0,03  | 1,70     | 9,07              | 70         |
|                  | Птица тушёная в соусе томатном с овощами | 90,00     | 15,50 | 12,50 | 3,30     | 187,70            | 290        |
|                  | Каша вязкая пшённая                      | 180,00    | 5,00  | 5,90  | 28,80    | 188,30            | 303        |
|                  | Сок фруктовый                            | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389        |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 55,00     | 3,20  | 0,40  | 19,50    | 94,40             | пр         |
|                  | Фрукты свежие                            | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | пр/338     |
| Итого за завтрак |                                          | 685,00    |       |       |          | 626,47            |            |
| Обед             |                                          |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)         | 40,00     | 0,40  | 0,04  | 1,40     | 7,56              | 70         |
|                  | Рассольник ленинградский                 | 200,00    | 1,60  | 4,10  | 9,60     | 81,70             | 96         |
|                  | Каша вязкая рисовая                      | 150,00    | 2,30  | 3,80  | 24,40    | 141,00            | 303        |
|                  | Печень тушёная в соусе (говядя)          | 90,00     | 11,30 | 2,90  | 3,40     | 129,90            | 261        |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 30,00     | 1,60  | 0,20  | 9,80     | 47,40             | пр         |
|                  |                                          |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Компот из сухофруктов                    | 200,00    | 0,66  | 0,10  | 12,00    | 51,54             | 377        |
| Итого за обед    |                                          | 710,00    |       |       |          | 459,10            |            |
| Подник ГПД       |                                          |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Компот "Фруто Нана"                      | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр         |
|                  | Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт      | 80,00     | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр         |
|                  |                                          |           |       |       |          |                   |            |
| Итого за подник  |                                          | 280,00    |       |       |          | 342,40            |            |
| Итого за день    |                                          | 1675,00   |       |       |          | 1427,97           |            |

| Приём пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 1         |                                             |           |       |       |          |                   |           |
| День 5           |                                             |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                             |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты) | 70,00     | 1,10  | 3,20  | 5,50     | 55,20             | 47        |
|                  | Гулиш мясной (свинина)                      | 90,0      | 4,80  | 12,70 | 1,40     | 139,10            | 260       |
|                  | Каша вязкая "Артек"                         | 150,0     | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 153,10            | 303       |
|                  | Сок фруктовый                               | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389       |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 40,00     | 2,80  | 0,30  | 17,10    | 82,30             | пр        |
| Итого за завтрак |                                             | 550,00    |       |       |          | 514,50            |           |
| Обед             |                                             |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по-сезону (соевый помидор)            | 60,00     | 0,60  | 0,05  | 2,10     | 11,25             | 70        |
|                  | Суп с макаронными изделиями                 | 200,00    | 2,20  | 2,20  | 14,00    | 84,60             | 88        |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе                 | 90,00     | 10,20 | 12,20 | 9,40     | 188,20            | 297       |
|                  | Каша вязкая гречневая                       | 160,00    | 4,90  | 5,30  | 21,80    | 154,50            | 303       |
|                  | Чай с сахаром                               | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 30,00     | 3,10  | 1,20  | 16,00    | 87,20             | пр        |
|                  | Йогот отварное                              | 50,00     | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00             | 209       |
|                  | Фрукты свежие                               | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338       |
| Всего за обед    |                                             | 920,00    |       |       |          | 798,51            |           |
| Полдник ГПД      |                                             |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Море "Фруто Нана" 1 шт                      | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр        |
|                  | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт          | 80,00     | 4,00  | 4,00  | 5,50     | 74,00             | пр        |
| Итого за полдник |                                             | 280,00    |       |       |          | 158,80            |           |
| Всего за день    |                                             | 1750,00   |       |       |          | 1471,81           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2         |                                    |               |       |       |          |                   |           |
| День 6           |                                    |               |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                    |               |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)   | 60,00         | 0,50  | 0,04  | 1,50     | 8,36              | 70        |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 90,00         | 8,70  | 4,50  | 3,30     | 88,50             | 229       |
|                  | Макаронные изделия с сыром         | 150,00        | 12,20 | 14,30 | 27,40    | 287,10            | 204       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30,00         | 1,80  | 0,10  | 11,00    | 52,10             | пр        |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |           |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00        | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
| Итого за завтрак |                                    | 530,00        |       |       |          | 496,52            |           |
| Обед             |                                    |               |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)  | 60,00         | 0,60  | 0,05  | 2,10     | 11,25             | 70        |
|                  | Рассольник ленинградский           | 200,00        | 1,60  | 4,10  | 9,60     | 81,70             | 96        |
|                  | Птица тушённая в соусе             | 90,00         | 14,90 | 12,00 | 3,30     | 180,80            | 294       |
|                  | Каша вязкая "Артек"                | 150,00        | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 153,10            | 303       |
|                  | Сок фруктовый                      | 200,00        | 1,00  |       | 20,20    | 84,80             | 389       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 50,00         | 4,00  | 0,50  | 24,50    | 118,50            | пр        |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |           |
| Итого за обед    |                                    | 750,00        |       |       |          | 630,15            |           |
| полдник ППД      |                                    |               |       |       |          |                   |           |
|                  | Морс "Фруто Нана" 1 шт             | 200,00        | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр        |
|                  | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80,00         | 4,00  | 4,00  | 5,50     | 74,00             | 376       |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |           |
| Итого за полдник |                                    | 280,00        |       |       |          | 158,80            |           |
| Итого за день    |                                    | 1560,00       |       |       |          | 1285,47           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2         |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| День 7           |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Запеканка из творога со ступенным молоком | 200,00    | 21,20 | 17,10 | 37,60    | 389,10            | 223       |
|                  | Чай с сахаром                             | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
|                  | Фрукты свежие                             | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | пр        |
| Итого за завтрак |                                           | 500,00    |       |       |          | 511,76            |           |
| Обед             |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (соевый огурец)           | 60,00     | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 9,69              | 70        |
|                  | Суп с бобовыми                            | 200,00    | 4,40  | 4,24  | 13,20    | 108,56            | 102       |
|                  | Тертель в соусе                           | 100,00    | 6,20  | 14,50 | 10,40    | 197,00            | 279       |
|                  | Каша вязкая гречневая                     | 180,00    | 5,40  | 5,90  | 24,70    | 173,50            | 303       |
|                  | Кофейный напиток                          | 200,00    | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 100,60            | 379       |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30,00     | 2,80  | 0,30  | 17,10    | 82,30             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                               | 30,00     | 2,10  | 0,80  | 10,90    | 59,20             | пр        |
|                  | Кондитерские изделия                      | 30,00     | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 202,61            | пр        |
| Итого за обед    |                                           | 830,00    |       |       |          | 933,46            |           |
| Полдник ППД      |                                           |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт         | 80,00     | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр        |
|                  | Компот "Фруто Нива" 1 шт                  | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр        |
|                  |                                           |           |       |       |          |                   |           |
| Итого за полдник |                                           | 280,00    |       |       |          | 342,40            |           |
| Итого за день    |                                           | 1610,00   |       |       |          | 1787,62           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2         |                                    |           |       |       |          |                   |           |
| День 8           |                                    |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Овощи по сезону (сол. помидор)     | 60,00     | 0,60  | 0,05  | 1,90     | 10,45             | 70        |
|                  | Гуляш мяной (свинина)              | 90,00     | 3,80  | 10,20 | 1,10     | 111,40            | 260       |
|                  | Каша вязкая "Артек"                | 150,00    | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 153,10            | 303       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40,00     | 3,20  | 0,40  | 19,50    | 94,40             | ип        |
|                  | Сок фруктовый                      | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | ип        |
| Итого за завтрак |                                    | 540,00    |       |       |          | 454,15            |           |
| Обед             |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Салат из соевых огурцов с луком    | 60,00     | 0,60  | 3,50  | 1,70     | 40,70             | 21        |
|                  | Суп с макаронными изделиями        | 200,00    | 2,20  | 2,20  | 14,00    | 84,60             | 103       |
|                  | Котлета из птицы                   | 90,00     | 15,00 | 14,40 | 14,00    | 245,60            | 294       |
|                  | Пюре картофельное                  | 165,00    | 3,40  | 5,20  | 22,50    | 150,40            | 312       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | ип        |
|                  | Хлеб ржаной                        | 30,00     | 2,60  | 1,00  | 13,20    | 72,20             | ип        |
|                  | Компот из сухофруктов              | 200,00    | 0,07  | 0,10  | 12,00    | 49,16             | 377       |
| Итого за обед    |                                    | 775,00    |       |       |          | 713,76            |           |
| Полдник ППД      |                                    |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Море "Фруто Нани" 1 шт             | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | ип        |
|                  | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00     | 3,30  | 4,10  | 37,50    | 200,10            | ип        |
| Итого за полдник |                                    | 280,00    |       |       |          | 284,90            |           |
| Итого за день    |                                    | 1595,00   |       |       |          | 1452,81           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Неделя 2         |                                     |           |       |       |          |                   |           |
| День 9           |                                     |           |       |       |          |                   |           |
| Завтрак          |                                     |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Омлет натуральный с маслом          | 111,00    | 10,80 | 19,50 | 2,10     | 227,10            | 210       |
|                  | Кефир                               | 200,00    | 5,80  | 5,00  | 8,00     | 100,20            | 386       |
|                  | Сок фруктовый 0,2 л шт              | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389       |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 40,00     | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80             | пр        |
| Итого за завтрак |                                     | 551,00    |       |       |          | 506,90            |           |
| Обед             | Овощи по сезону (соленый помидор)   | 50,00     | 0,60  | 0,06  | 2,10     | 11,34             | 70        |
|                  | Суп из овощей                       | 200,00    | 1,30  | 3,40  | 7,30     | 65,00             | 99        |
|                  | Рыба тушеная с овощами              | 90,00     | 8,80  | 4,50  | 3,40     | 89,30             | 229       |
|                  | Каша вязкая рисовая                 | 170,00    | 2,60  | 4,20  | 26,60    | 154,60            | 312       |
|                  | Чай с сахаром                       | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389       |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                         | 25,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр        |
| Итого за обед    |                                     | 765,00    |       |       |          | 534,14            |           |
| Подлник ППД      |                                     |           |       |       |          |                   |           |
|                  | Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00     | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр        |
|                  | Компот "Фруто Няня" 1 шт            | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр        |
|                  |                                     |           |       |       |          |                   |           |
| Итого за подлник |                                     | 280,00    |       |       |          | 342,40            |           |
| Итого за день    |                                     | 1596,00   |       |       |          | 1383,44           |           |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Неделя 2         |                                    |           |       |       |          |                   |            |
| День 10          |                                    |           |       |       |          |                   |            |
| Завтрак          |                                    |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)  | 65,00     | 0,60  | 0,06  | 2,10     | 11,34             | 70         |
|                  | Печень тушённая в соусе (говяжья)  | 90,00     | 12,50 | 8,70  | 3,80     | 143,50            | 261        |
|                  | Каша вязкая гречневая              | 180,00    | 5,50  | 6,00  | 24,60    | 174,40            | 303        |
|                  | Кофейный напиток                   | 200,00    | 3,20  | 2,70  | 16,00    | 101,10            | 379        |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40,00     | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80             | пр         |
| Итого за завтрак |                                    | 575,00    |       |       |          | 525,14            |            |
| Обед             |                                    |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Салат из свеклы с конц. горошком   | 60,00     | 1,20  | 3,90  | 4,80     | 59,10             | 53         |
|                  | Борщ с картоф. и капустой          | 200,00    | 2,00  | 6,90  | 9,50     | 108,10            | 82         |
|                  | Макаронные изделия с сыром         | 150,00    | 12,20 | 14,30 | 27,40    | 287,10            | 204        |
|                  | Виточки мясные                     | 90,00     | 14,20 | 13,60 | 13,20    | 232,00            | 268        |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376        |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30,00     | 3,10  | 1,20  | 16,00    | 87,20             | пр         |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр         |
| Итого за обед    |                                    | 750,00    |       |       |          | 891,96            |            |
| Полдник ППД      |                                    |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Морс "Фруто Нана" 1 шт             | 200,00    | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр         |
|                  | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80,00     | 4,00  | 4,00  | 5,50     | 74,00             | пр         |
| Итого за полдник |                                    | 280,00    |       |       |          | 158,80            |            |
| Итого за день    |                                    | 1605,00   |       |       |          | 1575,90           |            |