УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ В.Э.Лапошкин
«___» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____ А.Гордиенко
«12» 10 2026 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**
**Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.**
**И спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

**г.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 основном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питан распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Допускается в течении дня отступлен от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вы 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 соотношен 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 приём 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, йогур 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 закус следует использовать салат из свежих или селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускает 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 основному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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 рецептур 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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 | 5-11 классы СИРОТЫ | | | | | | |
| День 1 | Свежие овощи (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 |
| Завтрак | Каша вязкая рисовая | 180 | 4,54 | 9,34 | 47,16 | 290,40 | 303 |
| | Птица туш. в томатном соусе | 100 | 16,60 | 13,30 | 3,70 | 200,90 | 290/673 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 338 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | пр |
| Итого за завтрак | | 680 | 25,13 | 23,44 | 96,36 | 697,96 | |
| Обед | Овощи натуральные (по сезону) | 50 | 0,55 | 0,05 | 0,80 | 8,00 | 70 |
| | Суп с картоф. с бобовыми (гороховый) | 250 | 5,50 | 5,30 | 16,50 | 135,70 | 102 |
| | Рыба тушеная с овощами | 90 | 8,80 | 4,40 | 3,40 | 88,40 | 229 |
| | Макаронные изделия отварные с слив.маслом | 150 | 5,60 | 4,50 | 26,40 | 168,50 | 309 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 338 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,20 | пр |
| Итого за обед | | 930 | 25,10 | 17,49 | 106,12 | 683,90 | |
| Полдник ГПД | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,50 | 86,00 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| Итого за полдник | | 280 | 4,00 | 4,00 | 27,00 | 160,00 | |
| Итого за день | | 1890 | | | | 1541,86 | |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
| Неделя 1 | Овощи натуральные (по сезону) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 70 |
| День 2 | Омлет с маслом сливочным | 150 | 10,21 | 11,90 | 7,92 | 161,90 | 210 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом 40/5 | 45 | 2,70 | 8,40 | 16,70 | 153,20 | 1 |
| | Какао с молоком | 200 | 8,00 | 7,20 | 35,20 | 237,60 | 382 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 338 |
| Итого за завтрак | | 525 | 21,55 | 27,93 | 70,13 | 601,00 | |
| Обед | Овощи натуральные (по сезону) | 50 | 0,38 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 70 |
| | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250 | 2,50 | 8,80 | 11,90 | 136,80 | 82 |
| | Котлета мясная с соусом (свинина) | 100 | 11,00 | 28,80 | 12,50 | 353,20 | 268 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180 | 4,80 | 5,10 | 29,50 | 183,10 | 303 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 342 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,80 | 8,60 | 28,20 | 201,40 | пр |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6,08 | 8,82 | 14,58 | 144,53 | 3 |
| Итого за обед | | 990 | | | | 1242,23 | |
| Полдник ПГД | Сок восстановленный 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 5,20 | 9,60 | 36,00 | 251,20 | пр |
| Итого за полдник | | 280 | 5,20 | 9,60 | 58,00 | 339,20 | |
| Итого за день | | 1795 | | | | 2182,43 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | Каша молочная гречневая | 250 | 11,30 | 16,30 | 44,00 | 367,90 | 183 |
| **День 3** | Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25 | 80 | 9,80 | 13,30 | 23,80 | 254,10 | 3 |
| **Завтрак** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 20,80 | 87,40 | 388 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 338 |
| Итого за завтрак | | **630** | **22,10** | **30,20** | **98,40** | **753,80** | |
| **Обед** | Салат из капусты квашеной | 60 | 0,96 | 3,06 | 1,95 | 40,61 | 47 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,80 | 3,50 | 17,50 | 112,70 | 259 |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) | 210 | 20,00 | 47,30 | 26,90 | 613,30 | 259 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,80 | 8,50 | 28,20 | 200,50 | пр |
| Итого за обед | | **1010** | **32,23** | **63,88** | **142,15** | **1273,87** | |
| **Полдник ГПД** | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 84,80 | пр |
| | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 3,30 | 4,10 | 37,50 | 200,10 | пр |
| Итого за полдник | | **280** | **3,30** | **4,10** | **58,70** | **284,90** | |
| **Итого за день** | | **1920** | | | | **2312,57** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | Овощи натуральные (по сезону) | 55 | 0,44 | 0,055 | 0,935 | 7,15 | 70 |
| **День 4** | Рыба тушёная с овощами | 100 | 9,70 | 4,90 | 3,80 | 98,10 | 229 |
| **Завтрак** | Картофель отварной | 180 | 3,40 | 5,20 | 27,50 | 170,40 | 125 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,50 | 94,40 | пр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,40 | 376 |
| Итого за завтрак | | **575** | **17,34** | **10,56** | **66,74** | **432,45** | |
| **Обед** | Салат из свеклы с конс. зелёным горошком | 70 | 1,10 | 2,90 | 5,10 | 50,90 | 53 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 4,00 | 5,10 | 12,00 | 109,90 | 96 |
| | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,60 | 5,90 | 24,70 | 174,30 | 303 |
| | Фрикадельки куриные в сметанном соусе | 100 | 7,70 | 9,40 | 7,10 | 143,80 | 297 |
| | Бутерброд с масло сливочным и сыром | 70 | 8,50 | 11,60 | 20,80 | 221,60 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Яйцо отварное | 50 | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 377 |
| Итого за обед | | **950** | **37,00** | **42,00** | **102,00** | **934,00** | |
| **Полдник ГПД** | Сок восстановленный 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 5,20 | 9,60 | 36,80 | 254,40 | пр |
| Итого за полдник | | **280** | **5,20** | **9,60** | **58,80** | **342,40** | |
| **Итого за день** | | **1805** | | | | **1708,85** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | Овощи натуральные ( по сезону) | 55 | 0,6 | 0,05 | 0,88 | 8,8 | 70 |
| **День 5** | Котлета мясная с соусом томатным | 135 | 12,29 | 32,10 | 14,61 | 399,11 | 268 |
| **Завтрак** | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,80 | 7,90 | 31,10 | 222,70 | 309 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| Итого за завтрак | | **600** | **23,09** | **40,35** | **81,49** | **786,51** | |
| **Обед** | Овощи натуральные (по сезону) | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 70 |
| | Суп из овощей | 250 | 1,50 | 4,30 | 9,00 | 80,70 | 99 |
| | Гуляш мясной (свинина) | 100 | 16,56 | 13,22 | 3,67 | 199,89 | 260 |
| | Каша вязкая "Артек" | 180 | 4,70 | 5,00 | 29,50 | 181,80 | 303 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,60 | 16,00 | 100,20 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,10 | 1,20 | 16,00 | 87,20 | пр |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,20 | пр |
| Всего за обед | | **960** | **34,63** | **30,20** | **125,47** | **912,49** | |
| **Полдник ГПД** | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| Итого за полдник | | **280** | **4,00** | **4,00** | **27,50** | **162,00** | |
| **Всего за день** | | **1840** | | | | **1861,00** | |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергет. ценность** | **№ рец-ры** |
| **Неделя 2** | Блинчики с фруктовой начинкой | 120 | 4,98 | 9,60 | 30,10 | 246,85 | пр |
| **День 6** | Сгущенное молоко | 40 | 2,8 | 3,4 | 22,4 | 132 | пр |
| **Завтрак** | Молочная каша геркулесовая | 170 | 10,84 | 4,86 | 39,91 | 239,06 | 182 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| Итого за завтрак | | **530** | **18,72** | **17,86** | **107,41** | **678,31** | |
| **Обед** | Овощи натуральные (по сезону) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 |
| | Борщ из капусты с картофелем | 250 | 2,50 | 8,80 | 11,80 | 136,40 | 82 |
| | Печень говяжья туш. в соусе сметанном | 100 | 14,00 | 9,80 | 4,20 | 161,00 | 261 |
| | Каша вязкая рисовая | 180 | 3,10 | 5,00 | 31,90 | 185,00 | 303 |
| | Яйцо отварное | 50 | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 55 | 6,69 | 9,17 | 16,32 | 159,99 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| Итого за обед | | **925** | **36,37** | **39,83** | **96,54** | **876,79** | |
| **полдник ГПД** | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 84,80 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | 376 |
| Итого за полдник | | **280** | **4,00** | **4,00** | **26,70** | **158,80** | |
| **итого за день** | | **1735** | | | | **1713,90** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Овощи натуральные ( по сезону) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 9,6 | 70 |
| День 7 | Котлета мясная | 100 | 12,32 | 31,89 | 13,01 | 390,89 | 268 |
| Завтрак | Каша вязкая пшённая | 180 | 5,00 | 5,90 | 28,80 | 188,30 | 303 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 2,60 | 16,00 | 100,20 | 379 |
| Итого за завтрак | | 570 | 23,58 | 40,75 | 73,47 | 760,09 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,80 | 2,55 | 1,63 | 33,84 | 47 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,80 | 3,50 | 17,50 | 112,70 | 103 |
| | Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе (свинина) | 100 | 6,20 | 14,50 | 10,40 | 196,90 | 279 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,80 | 24,50 | 165,40 | 312 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | пр |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Вафли "Золотце ты моё" 1 шт | 20 | 2,00 | 5,70 | 18,80 | 134,50 | пр |
| Итого за обед | | 1160 | 21,90 | 34,15 | 154,03 | 1012,24 | |
| Полдник ГПД | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 5,20 | 9,60 | 36,00 | 251,20 | пр |
| | Сок восстановленный 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| Итого за полдник | | 280 | 5,20 | 9,60 | 58,00 | 339,20 | |
| итого за день | | 2010 | | | | 2111,53 | |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
| Неделя 2 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 3,60 | 4,90 | 55,20 | 52 |
| День 8 | Печень говяжья в смет. соусе | 100 | 14,00 | 9,80 | 4,20 | 161,00 | 261 |
| Завтрак | Картофель отварной | 180 | 3,40 | 5,20 | 27,50 | 170,40 | 310 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 94,80 | пр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| Итого за завтрак | | 580 | 21,50 | 19,00 | 71,20 | 541,80 | |
| Обед | Овощи натуральные ( по сезону) | 70 | 0,60 | 0,40 | 2,50 | 16,00 | 70 |
| | Суп с бобовыми (гороховый) | 250 | 6,00 | 5,00 | 17,00 | 137,00 | 102 |
| | Котлета из мяса птицы | 100 | 15,89 | 15,22 | 14,78 | 259,67 | 294 |
| | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,60 | 5,90 | 24,70 | 174,30 | 303 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 377 |
| | Фрукты свежие (яблоко) 1 шт | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 3,00 | 8,60 | 28,20 | 202,20 | пр |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| Итого за обед | | 1190 | 37,89 | 37,32 | 169,38 | 1164,97 | |
| Полдник ГПД | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 84,80 | пр |
| | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 3,30 | 4,10 | 37,60 | 200,50 | пр |
| Итого за полдник | | 280 | 3,30 | 4,10 | 58,80 | 285,30 | |
| Итого за день | | 2050 | | | | 1992,07 | |

| ...ем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | Каша молочная гречневая | 250 | 11,30 | 16,30 | 44,00 | 367,90 | 183 |
| **День 9** | Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20 | 90 | 11,00 | 14,90 | 26,70 | 284,90 | 3 |
| **Завтрак** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,80 | 87,20 | 389 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 338 |
| Итого за завтрак | | **640** | **23,70** | **31,60** | **101,30** | **784,40** | |
| **Обед** | Овощи натуральные ( по сезону) | 50 | 0,55 | 0,05 | 0,80 | 8,00 | 70 |
| | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,00 | 5,00 | 12,00 | 101,00 | 96 |
| | Котлета рыбная в сметанном соусе | 100 | 8,70 | 7,30 | 12,50 | 150,50 | 234 |
| | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,70 | 5,40 | 31,70 | 202,20 | 309 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 55 | 6,69 | 9,17 | 16,32 | 159,99 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,10 | 1,20 | 15,90 | 86,80 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) 1 шт | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за обед | | **965** | **28,34** | **28,72** | **124,82** | **858,69** | |
| **Полдник ГПД** | Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 5,20 | 9,60 | 36,80 | 254,40 | пр |
| | Сок восстановленный 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| Итого за полдник | | **280** | **5,20** | **9,60** | **58,80** | **342,40** | |
| **Итого за день** | | **1885** | | | | **1985,49** | |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергет. ценность** | **№ рец-ры** |
| **Неделя 2** | Запеканка из творога со сметаной 150/20 | 170 | 18,20 | 14,60 | 32,10 | 332,60 | 223 |
| **День 10** | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| **Завтрак** | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 386/пр |
| Итого за завтрак | | **570** | **24,00** | **19,60** | **62,10** | **520,80** | |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,60 | 4,95 | 55,68 | 52 |
| | Суп картофельный с гречкой | 250 | 2,00 | 2,80 | 12,00 | 81,20 | 101 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,80 | 5,80 | 24,50 | 165,40 | 312 |
| | Биточки / котлеты мясные (свиные) | 100 | 8,10 | 18,20 | 10,30 | 237,40 | 268 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 20,80 | 87,40 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,10 | 1,20 | 15,90 | 86,80 | пр |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Фрукты свежие (яблоко) 1 шт | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за обед | | **1150** | **21,44** | **32,70** | **138,75** | **935,18** | |
| **Полдник ГПД** | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 84,80 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| Итого за полдник | | **280** | **4,00** | **4,00** | **26,70** | **158,80** | |
| **Итого за день** | | **2000** | | | | **1614,78** | |