

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Гарпишкеторг»
В.Э.Гапошкин

« » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« » 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих
начальное общее образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.**

(вторая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «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 МУП «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 вышеперечисленным 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 солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

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 МУП «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	энергетическая ценность	
		гр.						№ рец-ры
Неделя1								
День 1								
полдник ГПД								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376	
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр	
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30		
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,56	1,28	2,64	24,24	45	
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96	
	Котлета из птицы	75	11,90	11,40	11,00	206,33	294	
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80	349	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	ППР	
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР	
Итого за обед			23,42	22,98	84,44	744,37		
Полдник								
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Макаронные изделия с сыром	150/5/25	14,9	17,36	32	352,3	204	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
	Кондитерские изделия	15,00	1,30	3,80	12,50	70,00	пр	
Итого за полдник			4,3	4,7	40,8	711,8		
итого за день			32,03	41,28	192,52	1746,47		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда		энергетическая ценность			
		гр	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 2							
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	283,05	
Обед							
	Овощи по сезону	10	0,07	0,01	0,19	1,2	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	35/30	8,29	5,74	2,5	104,1	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			18,93	15,77	72,19	531,5	
Полдник							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	6,8	9,1	14,83	165,3	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
Итого за полдник			8,08	9,98	49,03	618	
итого за день			56,21	54,4	216,96	1432,55	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда		белки	жиры	энергетическая		№ рецепта
		гр.	гр.			углеводы	ценность	
Неделя1								
День 3								
полдник ГПД								
	сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1			20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60		13,60	70,50	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6		25	140	пр
итого за полдник			4,2	8,2		58,8	295,3	
Обед								
	Овощи по сезону	20	0,14	0,02		0,02	2,4	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24		14	94,64	103
	Фрикадельки куриные в соусе	75/40	12,51	15,12		11,46	242,82	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3		24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02		15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3		14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8		10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,44	22,8		90,58	691,96	
Полдник								
	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95		3,88	36,24	45
	Птица тушенная в соусе	50/50	14,69	11,86		3,25	178,43	290
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2		26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02		15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5		24,5	121,67	пр
Итого за полдник			6,67	4,72		66,1	586,86	
итого за день			40,78	48,85		168,42	1574,12	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 4							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,77	3,4	4,54	50,91	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Котлета рыбная	70	7,81	9,56	9,43	155,27	234
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			17,55	22,28	81,97	617,38	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом	116	10,86	19,2	2,04	224	210
	Бутерброд с повидлом	40/5/25	2,96	4,6	33,71	196,41	2
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник			17,09	32,02	89,35	690,91	
итого за день			40,23	61,67	230,08	1668,59	

приём пищи	наименование блюда	энергетическая					
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя1							
День 5							
полдник ГПД							
	сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			8,35	13,61	49,93	316,67	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	65	7,62	19,74	7,82	241,1	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,01	29,74	85,96	805,34	
Полдник							
	Салат из моркови с сахаром	45	0,95	0,08	8,86	63,03	62
	Запеканка из творога со сметаной	7,75	28,05	21,22	53,73	518,08	223
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник			29,67	21,92	91,19	711,61	
итого за день			52,82	61,97	196,36	1833,62	

приём пищи	наименование блюда	энергетическая					№ рец-ры
		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2							
День 1							
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	283,05	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	75	8,35	10,21	10,08	165,94	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	ППР
Итого за обед			19,03	26,26	99,55	706,34	
Полдник							
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	121,67	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
Итого за полдник			22,94	25,67	109,38	821,47	
итого за день			32,65	46,52	237,19	1810,86	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда			энергетическая		
		гр	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 2							
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,62	2,72	3,63	40,73	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	35/40	8,08	21,65	2,19	234,84	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			22,27	34,73	79,82	737,41	
Полдник							
	Овощи по сезону	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Котлета из птицы	100	15,98	15,34	14,84	290,59	294
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	ППР
Итого за полдник			23,66	20,11	75,19	640,12	
итого за день			49,2	79,66	203,73	1737,83	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда		энергетическая			
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 3							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			5,35	8,81	74,94	363,47	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55	268
	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,80	20,40	137,30	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			16,19	27,57	75,7	636,75	
Полдник							
	Салат из свежих огурцов	55	0,41	3,31	1,29	36,63	20
	Котлета рыбная	95	10,61	12,97	12,8	210,72	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник			3,77	4,12	42,2	604,45	
итого за день			71,51	54,95	271,13	1604,67	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая	
		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 4							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			3,95	8,61	48,53	243,47	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	35	0,53	2,09	2,83	32,42	45
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	75	11,92	11,4	11,02	206,32	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,41	23,79	84,65	752,54	
Полдник							
	Салат из моркови с сахаром	50	1,06	0,08	9,84	70,03	62
	Оладьи со сметаной	120/15	9,69	9,92	70	468,65	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник			12,72	14,42	120,94	739,18	
итого за день			39,03	54,37	192,74	1735,19	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	энергетическая ценность				№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2							
День 5							
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	85/40	13,6	16,43	12,46	263,94	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед			23,95	24,08	87,54	685,64	
Полдник							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	6,8	9,1	14,83	162,4	3
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
Итого за полдник			16,78	18,78	41,93	400,6	
итого за день			46,3	51,03	169,98	1376,54	

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая	ценность		№ рецеп-ты
наименование блюда		гр.								ккал			
Неделя 1													
День 1													
полдник ГПД													
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3						
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377						
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338						
Итого за полдник						290,30							
Обед													
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,53	1,30	2,59	24,16	45						
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96						
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294						
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303						
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376						
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр						
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	пр						
Итого за обед						693,96							
Полдник													
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66						
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,43	46,06	194,05	204						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376						
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338						
Итого за полдник						381,73							
Итого за день						1365,99							

энергетическая ценность					
приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы
					ценность
					№ рецептуры
Неделя 1					
День 2					
полдник ГПД					
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6
					90
					248,67
итого за полдник					
Обед					
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2
					3,5
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7
					73
Итого за обед					789,51
Полдник					
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17
Итого за полдник					79,34
Итого за день					452,94
					1491,12

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецептуры
наименование блюда	г.	белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 1						
День 3						
полдник ГПД						
Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник					241,35	
Обед						
Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Хлеб ржаной	25	2	0,25	12,25	60,83	пр
Итого за обед					687,27	
Полдник						
Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	223
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник					762,52	
Итого за день					1691,14	

прием пищи		наименование блюда	вес блюда			энергетическая			№ рец. ры
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность		
Неделя1									
День 4									
полдник	ГПД								
		Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр	
		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
		фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
итого за полдник							330,1		
Обед									
		Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52	
		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103	
		Котлета рыбная с соусом	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234	
		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303	
		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр	
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Итого за обед							701,85		
Полдник									
		Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3	
		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
		Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		20,2	84,8	пр	
		Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр	
Итого за полдник							532,47		
итого за день							1564,42		

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 5						
полдник ГПД						
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8 пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67 пр
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74 пр
Итого за полдник						317,47
Обед						
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8 88
	Запеканка из пшена с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	196,12 284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60 376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17 пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7 пр
Итого за обед						477,79
Полдник						
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58 52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83 259
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	26,95	133,83 пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60 376
Итого за полдник						665,24
Итого за день						1460,5

приём пищи		наименование блюда	вес блюда			энергетическая			
			гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры	
Неделя 2									
День 1									
полдник ГПД									
		Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389	
		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр	
итого за полдник				4,4	11,15	52,2	292,8		
Обед									
		Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71	
		Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102	
		Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	234	
		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
		Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
Итого за обед							638,4		
Полдник									
		Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72	204	
		Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386	
		Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр	
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
Итого за полдник							695,39		
Итого за день							1626,59		

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		
наименование блюда	г.р.	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рецепта
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД						
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник					290,3	
Обед						
Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед					681,92	
Полдник						
Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	260
Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник					620,25	
Итого за День					1592,47	

приём пищи		вес блюда			энергетическая			
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецепта		
Неделя 2								
День 3								
полдник ГПД								
Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8		пр	
Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр	
Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74		пр	
Итого за полдник					317,47			
Обед								
Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05		52	
Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115		82	
Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63		268	
Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50		303	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8		349	
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17		пр	
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр	
Итого за обед					839,85			
Полдник								
Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2		71	
Бутерброд с маслом и сыром	30.05.2017	6,1	8,3	14,83	157,8		229	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		303	
Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8		376	
Итого за полдник					367,8			
Итого за день					1525,12			

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
полдник ГПД						
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90
Итого за полдник						248,67
Обед						
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед						672,3
Полдник						
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	7
	Печень тушёная в соусе	45/45	11,39	7,88	3,43	143,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Итого за полдник						451,6
Итого за день						1372,57

