

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.З.Гапошкин

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

N 14

ОГРН  
48190162570

И.В.Глушко

2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**отнесенных к льготной категории**  
**(первая смена).**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 +/-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 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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.





| приём пищи       | наименование блюда                   | вес блюда<br>гр. | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецепта |
|------------------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------------|-----------|
| Неделя 1         |                                      |                  |       |       |          |                            |           |
| День 1           |                                      |                  |       |       |          |                            |           |
| Завтрак          |                                      |                  |       |       |          |                            |           |
|                  | Салат из моркови с изюмом            | 50               | 0,63  | 0,07  | 11,14    | 47,65                      | 66        |
|                  | Блинчики /оладьи с соусом из повидла | 120/35           | 5,47  | 4,3   | 44,72    | 188,4                      | 204       |
|                  | Чай с сахаром                        | 200              | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376       |
|                  | Фрукты свежие                        | 100              | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | пр        |
| итого за завтрак |                                      |                  |       |       |          | 366,55                     |           |
| Обед             |                                      |                  |       |       |          |                            |           |
|                  | Салат из белокачанной капусты        | 55,00            | 0,73  | 1,79  | 3,56     | 33,22                      | 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                       | 35,00            | 2,80  | 0,35  | 17,15    | 85,17                      | ППР       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20,00            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 64,70                      | ППР       |
| итого за обед    |                                      |                  |       |       |          | 715,19                     |           |
| 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                      | пр        |
| итого за полдник |                                      |                  |       |       |          | 290,30                     |           |
| итого за день    |                                      |                  |       |       |          | 1372,04                    |           |
|                  |                                      |                  |       |       |          |                            |           |



| приём пищи       | наименование блюда       | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецептов |
|------------------|--------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|------------|
| День 2           |                          |           |       |       |          |                            |            |
| Завтрак          |                          |           |       |       |          |                            |            |
|                  | Овощи по сезону          | 35        | 0,28  | 0,04  | 0,6      | 3,5                        | 71         |
|                  | Рыба тушеная с овощами   | 40/40     | 7,8   | 3,96  | 3,04     | 84                         | 229        |
|                  | 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           | 40        | 3,2   | 0,4   | 19,6     | 97,33                      | пр         |
| итого за завтрак |                          |           |       |       |          | 398,93                     |            |
| Обед             |                          |           |       |       |          |                            |            |
|                  | Овощи по сезону          | 35        | 0,28  | 0,04  | 0,6      | 3,5                        | 71         |
|                  | Суп с бобовыми           | 200       | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64                     | 102        |
|                  | Тефтели мясные           | 65/45     | 7,31  | 16,92 | 12,19    | 234,15                     | 279        |
|                  | Каша вязкая гречневая    | 150       | 4,6   | 5     | 20,5     | 145,5                      | 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              | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр         |
| итого за обед    |                          |           |       |       |          | 780,59                     |            |
| полдник ГПД      |                          |           |       |       |          |                            |            |
|                  | Кондитерские изделия     | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                     | пр         |
|                  | Компот «Фруто-няня» 1 шт | 200       |       |       | 22,6     | 90                         | пр         |
| итого за полдник |                          |           |       |       |          | 248,67                     |            |
| итого за день    |                          |           |       |       |          | 1428,19                    |            |
|                  |                          |           |       |       |          |                            |            |



| приём пищи       | наименование блюда                 | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецепта |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|-----------|
| День 3           |                                    |           |       |       |          |                            |           |
| Завтрак          |                                    |           |       |       |          |                            |           |
|                  | Запеканка из творога с соусом      | 150/60    | 33,45 | 25,31 | 64,08    | 617,89                     | 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 завтрак |                                    |           |       |       |          | 748,39                     |           |
| Обед             |                                    |           |       |       |          |                            |           |
|                  | Овощи по сезону                    | 28,00     | 0,20  | 0,03  | 0,43     | 2,80                       | 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                        | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр        |
| итого за обед    |                                    |           |       |       |          | 700,24                     |           |
| полдник          |                                    |           |       |       |          |                            |           |
|                  | Сок фруктовый                      | 195       | 0,98  |       | 19,7     | 82,68                      | пр        |
|                  | Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                     | пр        |
| итого за полдник |                                    |           |       |       |          | 241,35                     |           |
| итого за день    |                                    |           |       |       |          | 1689,98                    |           |
|                  |                                    |           |       |       |          |                            |           |

| приём пищи       | наименование блюда              | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецеп-ры |
|------------------|---------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|------------|
| День 4           |                                 |           |       |       |          |                            |            |
| Завтрак          |                                 |           |       |       |          |                            |            |
|                  | Суп молочный из крупы гречневой | 200       | 2,97  | 3,57  | 6,14     | 71,2                       | 210        |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром      | 40/5/11   | 7     | 8,6   | 16,01    | 171,3                      | 3          |
|                  | Чай с сахаром                   | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376        |
|                  | Сок фруктовый 1 шт.             | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                       | пр         |
|                  | Кондитерские изделия            | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                     | 338        |
| итого за завтрак |                                 |           |       |       |          | 545,97                     |            |
| 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         | 60/55     | 7,53  | 10,94 | 11,31    | 173,84                     | 234/330    |
|                  | 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    |                                 |           |       |       |          | 724,45                     |            |
| полдник          |                                 |           |       |       |          |                            |            |
|                  | 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 |                                 |           |       |       |          | 288,3                      |            |
| итого за день    |                                 |           |       |       |          | 1558,72                    |            |
|                  |                                 |           |       |       |          |                            |            |



| приём пищи       | наименование блюда                   | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецеп-ты |
|------------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|------------|
| День 5           |                                      |           |       |       |          |                            |            |
| Завтрак          |                                      |           |       |       |          |                            |            |
|                  | 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                       | 40        | 3,2   | 0,4   | 19,6     | 97,33                      | пр         |
|                  | Чай с сахаром                        | 200/10    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376        |
| Итого за завтрак |                                      |           |       |       |          | 628,74                     |            |
| Обед             |                                      |           |       |       |          |                            |            |
|                  | Щи из картофеля и капусты            | 200       | 1,41  | 3,96  | 6,32     | 71,8                       | 71         |
|                  | Запеканка из печени с рисом и соусом | 125/40    | 16,06 | 8,12  | 19,47    | 215,52                     | 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    |                                      |           |       |       |          | 497,19                     |            |
| 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                     |            |
| Итого за день    |                                      |           |       |       |          | 1443,4                     |            |
|                  |                                      |           |       |       |          |                            |            |



| приём пищи       | наименование блюда                 | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рецеп-<br>та |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| День 6           |                                    |           |       |       |          |                            |                |
| Завтрак          |                                    |           |       |       |          |                            |                |
|                  | Макаронные изделия с сыром         | 200/5/15  | 18,89 | 21,94 | 41,92    | 449,72                     | 204            |
|                  | Кефир                              | 180       | 5,22  | 4,5   | 7,2      | 90                         | 386            |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 25        | 2     | 0,25  | 12,25    | 60,84                      | пр             |
|                  | Фрукты свежие                      | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | 338            |
| итого за завтрак |                                    |           |       |       |          | 671,06                     |                |
| Обед             |                                    |           |       |       |          |                            |                |
|                  | Овощи по сезону                    | 25        | 0,2   | 0,03  | 0,43     | 2,5                        | 71             |
|                  | Суп с бобовыми                     | 200       | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64                     | 82             |
|                  | 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                        | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр             |
| итого за обед    |                                    |           |       |       |          | 647,2                      |                |
| полдник ГПД      |                                    |           |       |       |          |                            |                |
|                  | Сок фруктовый                      | 195       | 0,98  |       | 19,7     | 82,68                      | пр             |
|                  | Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт. | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                     | пр             |
| итого за полдник |                                    |           |       |       |          | 241,35                     |                |
| итого за день    |                                    |           |       |       |          | 1559,61                    |                |
|                  |                                    |           |       |       |          |                            |                |



| приём пищи       | наименование блюда         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 7           |                            |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону            | 35,00     | 0,28  | 0,04  | 0,60     | 3,50                       | 71       |
|                  | Гуляш мясной               | 55/35     | 9,58  | 25,37 | 2,6      | 287,1                      | 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             | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
| итого за завтрак |                            |           |       |       |          | 576                        |          |
| Обед             |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону            | 30        | 0,28  | 0,04  | 0,6      | 3                          | 52       |
|                  | Суп из овощей              | 200       | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2                       | 102      |
|                  | Запеканка с мясом          | 150/30    | 20,66 | 25,93 | 24,58    | 403,45                     | 303      |
|                  | Чай с сахаром              | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 260      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 35        | 2,8   | 0,35  | 17,15    | 85,17                      | 376      |
|                  | Хлеб ржаной                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                            |           |       |       |          | 692,52                     |          |
| полдник          | 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                      |          |
| итого за День    |                            |           |       |       |          | 1558,82                    |          |
|                  |                            |           |       |       |          |                            |          |



| приём пищи       | наименование блюда            | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептов |
|------------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|------------|
| День 8           |                               |           |       |       |          |                         |            |
| Завтрак          |                               |           |       |       |          |                         |            |
|                  | Суп молочный из крупы рисовой | 200       | 2,97  | 3,57  | 6,14     | 71,2                    | 121        |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром    | 30/5/16   | 6,1   | 8,3   | 14,83    | 157,8                   | 3          |
|                  | Чай с сахаром                 | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376        |
|                  | Яйцо отварное                 | 50        | 6,3   | 5,8   | 0,4      | 78,8                    | 209        |
| итого за завтрак |                               |           |       |       |          | 367,8                   |            |
| Обед             |                               |           |       |       |          |                         |            |
|                  | Салат из отварной свеклы      | 30        | 0,45  | 1,8   | 2,5      | 27,79                   | 52         |
|                  | Борщ с карт и капустой        | 200       | 2     | 6,9   | 9,5      | 115                     | 82         |
|                  | Биточки мясные                | 75        | 8,8   | 22,79 | 9,01     | 278,18                  | 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    |                               |           |       |       |          | 849,14                  |            |
| 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                  |            |
| итого за день    |                               |           |       |       |          | 1534,41                 |            |
|                  |                               |           |       |       |          |                         |            |



| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| День 9           |                             |           |       |       |          |                         |           |
| Завтрак          |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Овощи по сезону             | 30        | 0,34  | 0,03  | 1,05     | 6                       | 71        |
|                  | Печень тушёная в соусе      | 45/40     | 10,82 | 7,49  | 3,26     | 135,95                  | 261       |
|                  | Макаронные изделия отварные | 150       | 5,5   | 4,5   | 26,5     | 168,5                   | 309       |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376       |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | пр        |
| Итого за завтрак |                             |           |       |       |          | 443,45                  |           |
| Обед             |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Овощи по сезону             | 30        | 0,28  | 0,04  | 0,6      | 3                       | 71        |
|                  | Рассолы ленинградский       | 200       | 1,6   | 4,1   | 9,6      | 85,8                    | 96        |
|                  | Котлета из птицы            | 80        | 13,95 | 13,41 | 0,7      | 228,8                   | 294       |
|                  | Каша вязкая пшённая         | 150       | 4,2   | 5     | 23,9     | 157,5                   | 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    |                             |           |       |       |          | 684,97                  |           |
| полдник ГПД      |                             |           |       |       |          |                         |           |
|                  | Кондитерские изделия        | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                  | пр        |
|                  | Компот «Фруто-нана» 1 шт    | 200       |       |       | 22,6     | 90                      | пр        |
| Итого за полдник |                             |           |       |       |          | 248,67                  |           |
| Итого за День    |                             |           |       |       |          | 1377,09                 |           |
|                  |                             |           |       |       |          |                         |           |



| прием пищи       | наименование блюда            | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| День 10          |                               |           |       |       |          |                         |             |
| Завтрак          |                               |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Салат из белокочанной капусты | 40        | 0,53  | 1,3   | 2,59     | 24,16                   | 45          |
|                  | Птица тушенная в соусе        | 40/30     | 10,32 | 8,33  | 2,28     | 125,39                  | 290         |
|                  | Картофель отварной            | 150       | 2,86  | 4,32  | 23,01    | 142,35                  | 310         |
|                  | чай с сахаром                 | 200/10    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | пр          |
| итого за завтрак |                               |           |       |       |          | 424,9                   |             |
| Обед             |                               |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Овощи по сезону               | 40        | 0,32  | 0,04  | 0,68     | 4                       | 71          |
|                  | Суп с рисовой крупой          | 200       | 1,6   | 2,2   | 9,7      | 68,6                    | 101         |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе   | 70/30     | 11,31 | 13,66 | 10,36    | 219,4                   | 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          |
| всего за обед    |                               |           |       |       |          | 642,1                   |             |
| 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                  |             |
| всего за день    |                               |           |       |       |          | 1357,3                  |             |