

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпишторг»

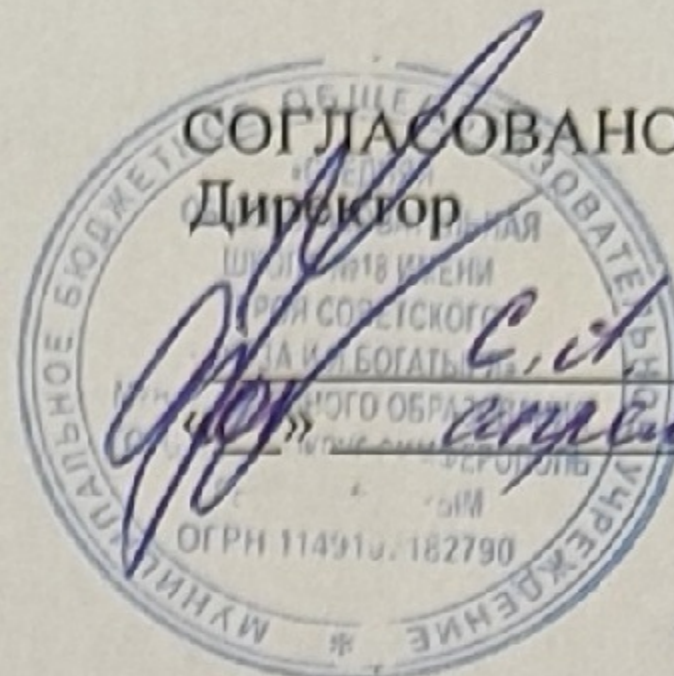
В.Э. Гапошкин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор



С.А. Котровская

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<br>гр. | белки | жиры  | углеводы | энергетическая | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------|----------|
|                  |                            |                  |       |       |          | ценность       |          |
| Неделя1          |                            |                  |       |       |          |                |          |
| 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 квашенной капусты | 60,00            | 1,03  | 3,00  | 5,07     | 51,43          | 47       |
|                  | Рассольник ленинградский   | 200,00           | 1,60  | 4,10  | 9,60     | 85,80          | 96       |
|                  | Котлета из птицы           | 80               | 12,68 | 12,19 | 11,84    | 208,00         | 294      |
|                  | Каша вязкая "Артек"        | 150,00           | 4,00  | 4,30  | 24,60    | 152,40         | 303      |
|                  | Сок фруктовый              | 200,00           | 1,00  |       | 20,20    | 84,80          | 389      |
|                  | 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    |                            |                  |       |       |          | 720,13         |          |
| Полдник          |                            |                  |       |       |          |                |          |
|                  | Овощи по сезону            | 50               | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 10             | 70       |
|                  | Рыба тушеная с овощами     | 95               | 9,26  | 4,7   | 3,61     | 99,75          | 229      |
|                  | Каша вязкая рисовая        | 160              | 2,8   | 4,48  | 28,37    | 164,37         | 303      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 40               | 3,2   | 0,4   | 19,6     | 97,33          | пр       |
|                  | Кондитерские изделия       | 15               | 1,48  | 4,31  | 14,17    | 79,34          | пр       |
|                  | Чай с лимоном              | 200              | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62             | 377      |
| Итого за полдник |                            |                  |       |       |          | 512,79         |          |
| итого за день    |                            |                  |       |       |          | 1523,22        |          |



| приём пищи       | наименование блюда                        | вес блюда |       |       |          | энергетическая |          |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------|----------|
|                  |                                           | гр.       | белки | жиры  | углеводы | ценность       | № рец-ры |
| Неделя1          |                                           |           |       |       |          |                |          |
| День 2           |                                           |           |       |       |          |                |          |
| 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         |          |
| Обед             |                                           |           |       |       |          |                |          |
|                  | Салат из квашенной капусты                | 60        | 1,03  | 3     | 5,07     | 51,43          | 47       |
|                  | Суп с бобовыми                            | 200       | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64         | 102      |
|                  | Тефтели в соусе                           | 100       | 6,33  | 14,64 | 10,54    | 202,73         | 279      |
|                  | Каша вязкая гречневая                     | 150       | 4,6   | 5     | 20,5     | 145,5          | 303      |
|                  | Кофейный напиток                          | 200       | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 100,6          | 379      |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73             | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7           | пр       |
|                  | Кондитерские изделия                      | 15        | 1,48  | 4,31  | 14,17    | 79,34          | пр       |
| Итого за обед    |                                           |           |       |       |          | 835,94         |          |
| Полдник          |                                           |           |       |       |          |                |          |
|                  | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 160/40    | 29,23 | 22,11 | 56       | 540            | 223      |
|                  | 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 |                                           |           |       |       |          | 670,5          |          |
| итого за день    |                                           |           |       |       |          | 1755,11        |          |



| приём пищи       | наименование блюда                 | вес блюда |       | энергетическая ценность |          |          |          |
|------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|----------|----------|
|                  |                                    | гр.       | белки | жиры                    | углеводы | ценность | № рец-ры |
| Неделя1          |                                    |           |       |                         |          |          |          |
| 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             |                                    |           |       |                         |          |          |          |
|                  | Салат из солёных огурцов с луком   | 50        | 0,43  | 2,53                    | 1,29     | 29,55    | 21       |
|                  | Суп из овощей                      | 200       | 1,3   | 3,4                     | 7,3      | 76,2     | 99       |
|                  | Птица тушенная в соусе             | 90        | 13,25 | 10,69                   | 2,93     | 161      | 290      |
|                  | Пюре картофельное                  | 150       | 3,07  | 4,8                     | 20,44    | 137,25   | 312      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,4   | 0,3                     | 14,7     | 73       | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20        | 2,1   | 0,8                     | 10,6     | 64,7     | пр       |
|                  | Чай с лимоном                      | 200       | 0,13  | 0,02                    | 15,2     | 62       | 377      |
| Итого за обед    |                                    |           |       |                         |          | 603,7    |          |
| Полдник          |                                    |           |       |                         |          |          |          |
|                  | Омлет натуральный с маслом         | 112       | 10,91 | 19,7                    | 2,1      | 224      | 210      |
|                  | Кефир                              | 200       | 5,8   | 5                       | 8        | 100      | 386      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,4   | 0,3                     | 14,7     | 73       | пр       |
|                  | Масло сливочное                    | 6         | 0,05  | 4,5                     | 0,08     | 39,6     | 14       |
|                  | Фрукты свежие                      | 100       | 0,6   | 0,6                     | 13,6     | 70,5     | 338      |
|                  | Кондитерские изделия               | 15        | 1,48  | 4,31                    | 14,17    | 79,34    | пр       |
| Итого за полдник |                                    |           |       |                         |          | 586,44   |          |
| итого за день    |                                    |           |       |                         |          | 1431,49  |          |



| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда<br>гр. | белки | жиры | углеводы | энергетическая |          |
|------------------|-----------------------------|------------------|-------|------|----------|----------------|----------|
|                  |                             |                  |       |      |          | ценность       | № рец-ры |
| 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             |                             |                  |       |      |          |                |          |
|                  | Овощи по сезону             | 55               | 0,48  | 0,06 | 1,02     | 5,5            | 70       |
|                  | Суп с макаронными изделиями | 200              | 2,16  | 2,24 | 14       | 94,64          | 103      |
|                  | Рыба тушеная с овощами      | 50/40            | 8,78  | 4,46 | 3,42     | 94,5           | 229      |
|                  | Каша вязкая рисовая         | 150              | 2,6   | 4,2  | 26,6     | 190,52         | 303      |
|                  | Компот из яблок             | 200              | 0,16  | 0,16 | 7,88     | 114,6          | 342      |
|                  | 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    |                             |                  |       |      |          | 637,46         |          |
| Полдник          |                             |                  |       |      |          |                |          |
|                  | Салат из квашенной капусты  | 60               | 1,03  | 3    | 5,07     | 51,43          | 47       |
|                  | Печень тушённая в соусе     | 90               | 11,4  | 7,88 | 3,43     | 143,1          | 261      |
|                  | Каша вязкая гречневая       | 150              | 4,6   | 5    | 20,5     | 145,5          | 303      |
|                  | Какао                       | 200              | 4,08  | 3,54 | 17,58    | 118,6          | 382      |
|                  | Хлеб пшеничный              | 45               | 3,6   | 0,45 | 22,05    | 109,5          | пр       |
| Итого за полдник |                             |                  |       |      |          | 568,13         |          |
| итого за день    |                             |                  |       |      |          | 1535,69        |          |

| приём пищи       | наименование блюда         | вес блюда |       |       | энергетическая |          |          |
|------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------------|----------|----------|
|                  |                            | 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       |
|                  | 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 свеклы с горошком | 50        | 0,83  | 2,06  | 3,65           | 36,45    | 53       |
|                  | Борщ с карт и капустой     | 200       | 2     | 6,9   | 9,5            | 115      | 82       |
|                  | Макаронные изделия с сыром | 150       | 12,36 | 14,36 | 27,43          | 294,26   | 204      |
|                  | Биточки мясные             | 90        | 10,55 | 27,34 | 10,81          | 333,82   | 268      |
|                  | Компот из сухофруктов      | 200       | 0,66  | 0,1   | 12             | 132,8    | 349      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6           | 64,7     | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6           | 64,7     | пр       |
| Итого за обед    |                            |           |       |       |                | 1041,73  |          |
| Полдник          |                            |           |       |       |                |          |          |
|                  | Овощи по сезону            | 60        | 0,56  | 0,05  | 1,75           | 10       | 70       |
|                  | Жаркое по-домашнему        | 235       | 16,52 | 39,61 | 22,27          | 514,31   | 259      |
|                  | Сок фруктовый              | 200       | 1     |       | 20,2           | 84,8     | 379      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 35        | 2,8   | 0,35  | 17,15          | 85,17    | пр       |
| Итого за полдник |                            |           |       |       |                | 694,28   |          |
| итого за день    |                            |           |       |       |                | 2053,48  |          |



| приём пищи       | наименование блюда                 | вес блюда<br>гр. | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>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                    | 50               | 0,4   | 0,05  | 0,85     | 5                          |  | 70       |
|                  | Суп с бобовыми                     | 200              | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64                     |  | 82       |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 100              | 9,76  | 5,07  | 3,8      | 105                        |  | 229      |
|                  | Каша вязкая рисовая                | 150              | 2,6   | 4,2   | 26,6     | 190,52                     |  | 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    |                                    |                  |       |       |          | 618,86                     |  |          |
| Полдник          |                                    |                  |       |       |          |                            |  |          |
|                  | Овощи по сезону                    | 50               | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 10                         |  | 70       |
|                  | Птица тушенная в соусе             | 90               | 13,24 | 10,69 | 2,93     | 161                        |  | 290      |
|                  | Каша вязкая пшённая                | 170              | 4,76  | 5,67  | 27,09    | 178,5                      |  | 303      |
|                  | Сок фруктовый                      | 200              | 1     |       | 20,2     | 84,8                       |  | 389      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3,2   | 0,4   | 19,6     | 97,33                      |  | пр       |
|                  | Кондитерские изделия               | 15               | 1,48  | 4,31  | 14,17    | 79,34                      |  | пр       |
| Итого за полдник |                                    |                  |       |       |          | 610,97                     |  |          |
| итого за день    |                                    |                  |       |       |          | 1522,63                    |  |          |



| 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     | 30/5/15    | 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             |                                |            |       |       |          |                |          |
|                  | Салат из свеклы с горошком     | 60         | 0,99  | 2,47  | 4,38     | 43,74          | 53       |
|                  | Суп из овощей                  | 200        | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2           | 99       |
|                  | Котлета мясная с соусом        | 100        | 9,14  | 24,03 | 10,48    | 296,7          | 268      |
|                  | Каша вязкая "Артек"            | 160        | 4,27  | 4,59  | 26,24    | 162,56         | 303      |
|                  | Сок фруктовый                  | 200        | 1     |       | 20,2     | 84,8           | 389      |
|                  | 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    |                                |            |       |       |          | 801,7          |          |
| Полдник          |                                |            |       |       |          |                |          |
|                  | Каша жидкая молочная гречневая | 200,00     | 9,09  | 12,99 | 35,18    | 295,00         | 182      |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром     | 30.05.2020 | 5,8   | 8,3   | 14,83    | 157            | 3        |
|                  | Чай с лимоном                  | 200        | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62             | 377      |
|                  | Яйцо отварное                  | 50         | 6,3   | 5,8   | 0,4      | 78,8           | 209      |
|                  | Сок фруктовый 0,2 1 шт         | 200        | 1     |       | 20,2     | 84,8           | пр       |
| Итого за полдник |                                |            |       |       |          | 677,6          |          |
| итого за день    |                                |            |       |       |          | 1769,6         |          |



| 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     | 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             |                              |           |       |       |                |          |          |
|                  | Овощи по сезону              | 40        | 0,32  | 0,04  | 0,68           | 4        | 70       |
|                  | Борщ с картофелем и капустой | 200       | 2     | 6,9   | 9,5            | 115      | 82       |
|                  | Поджарка мясная              | 60        | 9,37  | 26,68 | 2,47           | 286,14   | 251      |
|                  | Капуста тушёная              | 150,00    | 3,09  | 4,86  | 14,14          | 112,65   | 321      |
|                  | Чай с сахаром                | 200/10    | 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    |                              |           |       |       |                | 715,49   |          |
| Полдник          |                              |           |       |       |                |          |          |
|                  | Овощи по сезону              | 40        | 0,32  | 0,04  | 0,68           | 4        | 70       |
|                  | Рагу из курицы               | 205       | 14,4  | 34,56 | 19,42          | 448,66   | 289      |
|                  | Хлеб пшеничный               | 40        | 3,2   | 0,4   | 19,6           | 97,33    | пр       |
|                  | Масло сливочное              | 5         | 0,04  | 3,73  | 0,07           | 33       | 14       |
|                  | Какао                        | 200       | 4,08  | 3,54  | 17,58          | 118,6    | 382      |
| Итого за полдник |                              |           |       |       |                | 701,59   |          |
| итого за день    |                              |           |       |       |                | 1734,55  |          |



| приём пищи       | наименование блюда                   | вес блюда |       | энергетическая |          |          |          |
|------------------|--------------------------------------|-----------|-------|----------------|----------|----------|----------|
|                  |                                      | гр.       | белки | жиры           | углеводы | ценность | № рец-ры |
| Неделя 2         |                                      |           |       |                |          |          |          |
| День 4           |                                      |           |       |                |          |          |          |
| 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   |          |
| Обед             |                                      |           |       |                |          |          |          |
|                  | Овощи по сезону                      | 40        | 0,56  | 0,05           | 1,75     | 10       | 70       |
|                  | Рассольник ленинградский             | 200       | 1,6   | 4,1            | 9,6      | 85,8     | 96       |
|                  | Запеканка из печени с рисом и соусом | 190       | 18,49 | 9,35           | 22,42    | 248,18   | 280      |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,4   | 0,3            | 14,7     | 73       | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20        | 2,1   | 0,8            | 10,6     | 64,7     | пр       |
|                  | Чай с лимоном                        | 200       | 0,13  | 0,02           | 15,2     | 62       | 377      |
| Итого за обед    |                                      |           |       |                |          | 543,68   |          |
| Полдник          |                                      |           |       |                |          |          |          |
|                  | Салат из свеклы с горошком           | 60        | 0,99  | 2,47           | 4,38     | 43,74    | 53       |
|                  | Рыба тушеная с овощами               | 90        | 9,75  | 4,95           | 3,8      | 105      | 229      |
|                  | Картофель отварной                   | 150       | 2,85  | 4,31           | 23,02    | 142,36   | 310      |
|                  | Чай с сахаром                        | 200       | 0,07  | 0,02           | 15       | 60       | 376      |
|                  | 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 |                                      |           |       |                |          | 506,77   |          |
| итого за день    |                                      |           |       |                |          | 1299,12  |          |



| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда<br>гр. | белки | жиры  | углеводы | энергетическая | № рец-ры |
|------------------|-----------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------|----------|
|                  |                             |                  |       |       |          | ценность       |          |
| Неделя 2         |                             |                  |       |       |          |                |          |
| День 5           |                             |                  |       |       |          |                |          |
| 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          | 376      |
|                  | Фрукты свежие               | 100              | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50          | пр       |
| итого за полдник |                             |                  |       |       |          | 290,30         |          |
| Обед             |                             |                  |       |       |          |                |          |
|                  | Салат из свеклы с горошком  | 50               | 0,83  | 2,06  | 3,65     | 36,45          | 53       |
|                  | Щи из картофеля и капусты   | 200              | 1,41  | 3,96  | 6,32     | 71,8           | 88       |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе | 90               | 10,18 | 12,29 | 9,32     | 197,46         | 297      |
|                  | 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                 | 20               | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7           | пр       |
|                  | Яйцо отварное               | 50               | 6,3   | 5,8   | 0,4      | 78,8           | 209      |
|                  | Фрукты свежие               | 100              | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5           | 338      |
| Итого за обед    |                             |                  |       |       |          | 871,01         |          |
| Полдник          |                             |                  |       |       |          |                |          |
|                  | Салат из квашенной капусты  | 60               | 1,03  | 3     | 5,07     | 51,43          | 45       |
|                  | Плов из мяса                | 205              | 17,24 | 38,5  | 35,38    | 557,6          | 290      |
|                  | Кофейный напиток            | 200              | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 100,6          | 310      |
|                  | Хлеб пшеничный              | 40               | 3,2   | 0,4   | 19,6     | 97,33          | 376      |
| Итого за полдник |                             |                  |       |       |          | 806,96         |          |
| итого за день    |                             |                  |       |       |          | 1968,27        |          |