

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор АО «Горпищеторг»  
В.Э. Гапошин  
« 2020 г.



2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.**  
**Получающих, начальное общее образование в муниципальных**  
**бюджетных, общеобразовательных организациях**  
**(Первая смена)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ**

Симферополь, 2026-2027 гг.

### **Пояснительная записка.**

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

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

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

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

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

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

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

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника 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 проб.

Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательной организации по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1	1-4 классы						
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	220,00	9,90	13,80	63,30	417,00	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
		520,00				539,66	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,48	0,03	1,66	8,83	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	95,00	8,80	4,40	3,30	88,00	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	32,00	185,00	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
		785,00				569,35	
Итого за обед							
Полдник ГПД							
Полдник ГПД	Морс "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
		280,00				158,80	
Итого за полдник							
Итого за день		1585,00				1267,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>	<b>200,00</b>	<b>9,09</b>	<b>12,99</b>	<b>35,18</b>	<b>293,99</b>	<b>182</b>
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>70,00</b>	<b>7,80</b>	<b>11,10</b>	<b>19,90</b>	<b>210,70</b>	<b>3</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200,00</b>	<b>0,67</b>	<b>0,01</b>	<b>12,00</b>	<b>50,77</b>	<b>349</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>50,00</b>	<b>6,30</b>	<b>5,80</b>	<b>0,40</b>	<b>79,00</b>	<b>209</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30,00</b>	<b>2,80</b>	<b>8,60</b>	<b>28,20</b>	<b>201,40</b>	<b>пр</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>62,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650,00</b>				<b>898,06</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из вкашеной капусты</b>	<b>50,00</b>	<b>0,90</b>	<b>2,90</b>	<b>3,70</b>	<b>44,50</b>	<b>47</b>
	<b>Борш с картофелем и капустой бел.свежей</b>	<b>200,00</b>	<b>2,10</b>	<b>6,90</b>	<b>9,50</b>	<b>108,50</b>	<b>82</b>
	<b>Котлета мясная с соусом</b>	<b>120,00</b>	<b>11,00</b>	<b>28,80</b>	<b>12,50</b>	<b>353,20</b>	<b>268</b>
	<b>Каша вязкая "Артек"</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,30</b>	<b>24,60</b>	<b>153,10</b>	<b>303</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>389</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,30</b>	<b>14,70</b>	<b>71,10</b>	<b>пр</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,80</b>	<b>10,60</b>	<b>58,00</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>770,00</b>				<b>873,20</b>	
<b>Полдник ПГД</b>							
<b>Компот "Фрутто Няня" 1 шт</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>88,00</b>	<b>пр</b>	
<b>Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>5,20</b>	<b>9,60</b>	<b>36,80</b>	<b>254,40</b>	<b>пр</b>	
<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>					<b>342,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700,00</b>				<b>2113,66</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Салат из свеклы с горошком</b>	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	202
	<b>Чай с сахаром</b>	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	<b>Фрукты свежие</b>	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630,00</b>				<b>505,76</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Овощи по сезону (солнёный помидор)</b>	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	<b>Суп из овощей</b>	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	205,00	19,20	45,00	25,60	584,20	259
	<b>Чай с сахаром</b>	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	<b>Хлеб ржаной</b>	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	<b>Итого за обед</b>	<b>705,00</b>				<b>848,45</b>	
<b>Полдник ГПД</b>							
	<b>Морс "Фрутто Ния" 1 шт</b>	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	<b>Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт</b>	80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>284,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615,00</b>				<b>1639,11</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70		9,07	70
Птица тушенная в соусе	100,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290	
Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	5,90	28,80		188,30	303
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20		84,80	389
Хлеб пшеничный	50,00	3,20	0,40	19,50		94,40	пр
Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30		202,60	пр
Итого за завтрак	620,00					766,87	
<b>Обед</b>							
Овоши по сезону (солёный огурец)	55,00	0,40	0,04	1,40		7,56	70
Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60		81,70	96
Каша вязкая рисовая	150,00	2,30	3,80	24,40		141,00	303
Печень тушенная в соусе (говядина)	90,00	11,30	7,90	3,40		129,90	261
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,80		47,40	пр
Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00		87,20	пр
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00		51,54	377
Итого за обед	745,00					546,30	
<b>Полдник ГПД</b>							
Компот "Фруто Няня"	200,00	0,00	0,00	22,00		88,00	пр
Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80		254,40	пр
Итого за полдник	280,00					342,40	
Итого за день	1645,00					1655,57	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Овощи по сезону (солёный огурец)</b>	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	90,00	8,70	4,50	3,30	88,50	229
	<b>Каша вязкая рисовая</b>	165,00	2,70	4,50	29,10	167,70	303
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	пр
	<b>Кондитерские изделия</b>	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	<b>Чай с сахаром</b>	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575,00</b>				<b>579,32</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b>	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	70
	<b>Рассолник ленинградский</b>	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	90,00	14,90	12,00	3,30	180,80	294
	<b>Каша вязкая "Артек"</b>	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	<b>Сок фруктовый</b>	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	<b>Хлеб ржаной</b>	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	<b>Итого за обед</b>	<b>750,00</b>				<b>640,75</b>	
<b>полдник ГЦП</b>							
	<b>Морс "Фрукто Няня" 1 шт</b>	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	<b>Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт</b>	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	376
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1605,00</b>				<b>1378,87</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	<b>190,00</b>	<b>20,20</b>	<b>16,30</b>	<b>35,70</b>	<b>370,30</b>	<b>223</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>60,46</b>	<b>376</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>62,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490,00</b>				<b>492,96</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Овощи по сезону (солнечный огурец)</b>	<b>60,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	<b>9,69</b>	<b>70</b>
	<b>Суп с бобовыми</b>	<b>200,00</b>	<b>4,40</b>	<b>4,24</b>	<b>13,20</b>	<b>108,56</b>	<b>102</b>
	<b>Тефтели в соусе</b>	<b>100,00</b>	<b>6,20</b>	<b>14,50</b>	<b>10,40</b>	<b>197,00</b>	<b>279</b>
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>180,00</b>	<b>5,40</b>	<b>5,90</b>	<b>24,70</b>	<b>173,50</b>	<b>303</b>
	<b>Кофеинный напиток</b>	<b>200,00</b>	<b>3,17</b>	<b>2,68</b>	<b>15,95</b>	<b>100,60</b>	<b>379</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,30</b>	<b>17,10</b>	<b>82,30</b>	<b>пр</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,80</b>	<b>10,90</b>	<b>59,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30,00</b>	<b>2,95</b>	<b>8,61</b>	<b>28,33</b>	<b>202,61</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>830,00</b>				<b>933,46</b>	
<b>Полдник ГПЛ</b>							
	<b>Пирожок с яблочком "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>5,20</b>	<b>9,60</b>	<b>36,80</b>	<b>254,40</b>	<b>пр</b>
	<b>Компот "Фрутто Нияя" 1 шт</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>88,00</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>342,40</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1600,00</b>				<b>1768,82</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Овощи по сезону (сол. помидор)</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,05</b>	<b>1,90</b>	<b>10,45</b>	<b>70</b>
	<b>Гуляш мяной (свинина)</b>	<b>90,00</b>	<b>3,80</b>	<b>10,20</b>	<b>1,10</b>	<b>111,40</b>	<b>260</b>
	<b>Каша вязкая "Артек"</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,30</b>	<b>24,60</b>	<b>153,10</b>	<b>303</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>3,20</b>	<b>0,40</b>	<b>19,50</b>	<b>94,40</b>	<b>пр</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>				<b>454,15</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из солёных огурцов с луком</b>	<b>70,00</b>	<b>0,60</b>	<b>3,50</b>	<b>1,70</b>	<b>40,70</b>	<b>21</b>
	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	<b>200,00</b>	<b>2,20</b>	<b>2,20</b>	<b>14,00</b>	<b>84,60</b>	<b>103</b>
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>95,00</b>	<b>15,00</b>	<b>14,40</b>	<b>14,00</b>	<b>245,60</b>	<b>294</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>170,00</b>	<b>3,50</b>	<b>5,40</b>	<b>23,20</b>	<b>155,40</b>	<b>312</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,30</b>	<b>14,70</b>	<b>71,10</b>	<b>пр</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30,00</b>	<b>2,60</b>	<b>1,00</b>	<b>13,20</b>	<b>72,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>12,00</b>	<b>49,16</b>	<b>377</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>795,00</b>				<b>718,76</b>	
<b>Полдник ГД</b>							
	<b>Морс "Фрутто Няня" 1 шт</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>84,80</b>	<b>пр</b>
	<b>Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>3,30</b>	<b>4,10</b>	<b>37,50</b>	<b>200,10</b>	<b>пр</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>284,90</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1615,00</b>				<b>1457,81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210	
Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386	
Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389	
Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>551,00</b>				<b>506,90</b>		
<b>Обед</b>	<b>Овощи по сезону (солнечный помидор)</b>	<b>50,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>2,10</b>	<b>11,34</b>	<b>70</b>
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,50	3,40	89,30	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	312
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
<b>Итого за обед</b>	<b>740,00</b>				<b>509,80</b>		
<b>Полдник ГПД</b>							
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фрутто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
<b>Итого за полдник</b>	<b>280,00</b>				<b>342,40</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1571,00</b>				<b>1359,10</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b>	<b>65,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>2,10</b>	<b>11,34</b>	<b>70</b>
	<b>Печень тушёная в соусе (говяжья)</b>	<b>90,00</b>	<b>12,50</b>	<b>8,70</b>	<b>3,80</b>	<b>143,50</b>	<b>261</b>
	<b>Каша взбитая гречневая</b>	<b>180,00</b>	<b>5,50</b>	<b>6,00</b>	<b>24,60</b>	<b>174,40</b>	<b>303</b>
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200,00</b>	<b>3,20</b>	<b>2,70</b>	<b>16,00</b>	<b>101,10</b>	<b>379</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>3,20</b>	<b>0,40</b>	<b>19,60</b>	<b>94,80</b>	<b>пр</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575,00</b>				<b>525,14</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свеклы с конц. горошком</b>	<b>85,00</b>	<b>1,20</b>	<b>3,90</b>	<b>4,80</b>	<b>59,10</b>	<b>53</b>
	<b>Борщ с карт и капустой</b>	<b>200,00</b>	<b>2,00</b>	<b>6,90</b>	<b>9,50</b>	<b>108,10</b>	<b>82</b>
	<b>Макаронные изделия с сыром</b>	<b>150,00</b>	<b>12,20</b>	<b>14,30</b>	<b>27,40</b>	<b>287,10</b>	<b>204</b>
	<b>Биточки мясные</b>	<b>90,00</b>	<b>14,20</b>	<b>13,60</b>	<b>13,20</b>	<b>232,00</b>	<b>268</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>60,46</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,00</b>	<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>16,00</b>	<b>87,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,80</b>	<b>10,60</b>	<b>58,00</b>	<b>пр</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>775,00</b>				<b>891,96</b>	
<b>Полдник ГПД</b>							
	<b>Море "Фрукто Няня" 1 шт</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>84,80</b>	<b>пр</b>
	<b>Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,50</b>	<b>74,00</b>	<b>пр</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630,00</b>				<b>1575,90</b>	