

СОГЛАСОВАНО:
Директор мя Республика и Видента в Видента

примерное двухнедельное меню

Горячего питания (завтраков) и обедов учащихся в общеобразовательных организациях и спецшколах, отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 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 столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарам и 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 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 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 свежих или селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В 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 столов не 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 соответ твии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреж дения по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность
Неделя 1	1-4 классы (сироты)					
День 1						
Завтрак						
	Оладын со сгущёным молоком	200,00	16,20	22,00	93,20	635,60
	Фрукты свежне	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46
					F	
Hanna on normal	7	500 00				758.76
Обел						
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,20	13,20	108,20
	Рыба тушеная с овощами	95,00	9,30	4,70	3,60	93,90
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,90	4,80	30,10	175,20
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50
	Хлеб пшеничный	30,00	2.40	0,30	14,70	71,10
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98
	Сыр твердый	30,00	7,00	8,80	0,00	107,20
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10
Итого за обед		820,00				734,87
Полдинк ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46
	Фрукты свежне	100,00	0.60	0,60	13,60	62 20
Итого за полдник	ик	349,00				280,96
Итого за день		1669,00				1774,09

	Итого за полдник	Кон	Чай	Полдник ПГД Пир	Итого за обед	Kok	Хле	Хле	Сок	Кап	Кот	Бор	Сал	Обед	Итого за завтрак	Фру	Кон	Яйг	Чай	Бут	Кан	Завтрак	День 2	Неделя 1	Приём пищи
		Кондитерские изделия	Чай с сахаром	Пирожок с абрикос (вишня)		Коктейль "Фрутто Кидс"	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый -	Каша вязкая "Артек"	Котлета мясная с соусом	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	Салат из свеклы с горошком			Фрукты свежие	Кондитерские изделия	Яйцо отварное	Чай с лимоном	Бутерброд с маслом и сыром	Каша жидкая молочная гречневая				Наименование блюда
1053.00	313.00	33,00	200,00	80,00	995,00	200.00	20,00	30,00	200,00	180,00	90,00	200,00	75,00		645,00	100,00	30,00	50,00	200,00	65,00	200.00				Вес блюда
		2,90	0,07	3,80		5,60	2,10	2,40	1,00	4,80	8,20	2,10	1,20			0,60	2,90	6,30	0,13	7,30	9,09				Белки
		8,60	0,02	4,20		5,60	0,80	0,30	0,00	5,20	21,60	6,90	3,10			0,60	8,60	5,80	0,02	10,40	12,99				Жиры
		28,30	15,00	40,70		20,00	10,60	14,70	20,20	29,50	9,40	9,50	5,50			13,60	28,30	0,40	15,20	18,50	35,18				Углеводы
28 (25.6	478.46	202,20	60,46	215,80	978,70	152,80	58,00	71,10	84,80	184,00	264,80	108,50	54,70		895.69	62,20	202,20	79,00	61.50	196,80	293,99				Энергет.
		338	376	3		пр	пр	пр	389	303	268	82	53			пр	пр	209	377	ω	182				№ рец-ры

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цепность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	71
	Птина тушенная в соусе	90,00	14,00	11,20	3,30	170,00	290
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	np
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак	N	565,00				718,37	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Суп из овощей	200.00	1,30	3,40	7,30	65.00	99
	Жаркое по-домашнему	230,00	21,50	51,50	29,00	665,50	259
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	дп
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	qn
	Сок фруктовый 0.2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20.20	84,80	389
	Фрукты свежне	100,00	0,60	0,60	13,60	62.20	338
Итого за обед		1035,00				1078,55	
Полдник ГПД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Пирожок с повидлом	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	qn
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62.20	338
Итого за полдник	AK	375,00				424,39	
Итого за день		1975,00				2221.31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	53
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак	K	630,00				505,37	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурси)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
71	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Печень тушённая в соусе	110,00	15,50	10,80	4,60	177,60	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твёрдый	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Итого за обед		870,00				823,47	
Полдиик ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,70	157,90	w
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	HK	349,00				280,56	
Итого за день		1849,00				1609,40	

Heinelin 1 He	Приём пищи	Нанменование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Бак Овощи по сезону (салат из квашеной капусты) 60,00 1,03 3,00 5,07 51,40 Пуляци мясной (свинина) Овощи по сезону (салат из квашеной капусты) 90,0 4,80 12,70 1,40 139,10 Капла вялкая "Артек" 200,00 1,50,0 4,00 4,30 24,60 153,10 Сок фруктовый 200,00 2,00 2,40 0,30 24,60 153,10 Овощи по сезону (солёный помилор) 530,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Сун с макарошиминый 30,00 2,70 2,70 2,70 1,750 105,10 Орикалельки куриные в соусе 100,00 1,00 0,06 2,10 11,34 Сун с макарошими изделиями 250,00 2,70 2,70 1,750 105,10 Орикалельки куриные в соусе 160,00 4,80 2,00 1,36 2,10 11,34 Каша вяжая гречиевая 160,00 2,40 0,3 14,70 71,10 208,80 Капа с ражнай 1,120 3,0	Неделя 1							
нак Овощи по сезону (салат из квашеной канусты) 60,00 1,93 3,00 5,07 51,40 Гуляни мясной (свинина) 90,0 4,80 12,70 1,40 139,10 Каша вязкая "Артек" 150,0 4,00 4,30 24,60 133,10 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Улеб писвичный 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Овощи по сезону (солёный номилор) 60,00 0,60 0,06 2,10 11,30 Сун с макаронизми 200,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 2,10 11,34 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 2,10 11,34 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Капа вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Капа вязкая гречневая 160,00 0,13 0,0 2,10 115,20	Іень 5							
Овощи по сегону (салат из квашеной капусты) 60,00 1,03 3,00 5,07 51,40 Каппа вязкая "Артек" 90,0 4,80 12,70 1,40 139,10 Каппа вязкая "Артек" 200,00 1,50,0 4,00 4,30 24,60 153,10 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 2,40 0,30 14,70 71,10 За завтрак Овощи по сезону (солёный помилор) 60,00 2,60 0,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Овощи по сезону (солёный помилор) 60,00 0,60 0,60 2,00 2,10 11,34 Ору с макаронными пластиями 250,00 2,70 2,70 17,50 11,34 Суп с макаронными пластиями 250,00 2,60 0,60 2,10 11,34 Каша вязкая грениевая 100,00 11,30 13,60 10,30 208,80 Каша вязкая грениевая 200,00 2,40 0,30 21,90 154,50 Каше ражной 1,10 30,00 2,40 <t< td=""><td>Завтрак</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>	Завтрак							
Гулии мясной (свинина) 90,0 4,80 12,70 1,40 139,10 Каша вязкая "Артек" 150,0 4,00 4,80 12,70 4,40 153,10 Сок фруктовый 200,00 2,00 4,00 4,30 24,60 153,10 Каша вязкая "Артек" 200,00 2,00 2,40 0,30 24,60 153,10 Каб преничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Орони по сезону (солёный помилор) 60,00 0,60 0,60 2,10 11,34 Ори с макаронными взделяями 250,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Каша вязкая гречиевая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Чай с лимоном 1,20 2,00 0,13 0,22 15,20 61,50 Чай с лимоном 2,00 3,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Каше вязкая гречиевая 30,00 3,10 1,20 15,20 61,50 Зай обрани 2,00		Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60.00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
Капна вязкая "Артек" 150,0 4,00 4,30 24,60 153,10 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Хлеб пиненичный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 За завтрак 530,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Овощи по сезону (солёный помилор) 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Суп с макаронными посезону (солёный помилор) 250,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Фрикадельки куриные в соусе 160,00 4,80 5,30 21,90 11,34 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 2,01 1,20 154,50 Капа вязкая гречневая 200,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Капа вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 21,50 154,50 Капа ражной Хлеб ражной 30,00 2,40 0,30 14,70		Гуляш мясной (свинина)	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 эза завтрак 530,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Овощи по сезону (солёный помилор) 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Суп с макаронными взделиями 250,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Канпа вяжая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб ражной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ражной 30,00 3,10 1,20 61,50 Хлеб ражной 100,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Вино отварное 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,21 шт		Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	303
X.166 пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 33 авграк 530,00 2,40 0,30 14,70 499,50 499,50 200,00 0,60 0,60 0,06 2,10 11,24 Cyn с макаронными изделями 259,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Суп с макаронными изделями 259,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Суп с макаронными изделями 259,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Суп с макаронными изделями 259,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Суп с макаронными изделями 259,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Кана вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Кана вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Кана вязкая гречневая 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 X.166 ражаной X.166 ражаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Жино отварное 30,00 3,10 1,20 0,40 79,00 Жино отварное 30,00 3,00 3,10 1,20 0,40 79,00 Кондитерские изделия 200,00 1,00 0,60 30,50 303,70 Кондитерские изделия 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,2 1 шт 20,00 20,00 1,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,2 1 шт 20,00 20,00 1,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,2 1 шт 30,70 20,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,2 1 шт 30,70 20,00 1,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,2 1 шт 30,70 303,70 303,70 Вафли "Золотие ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 200,00 2,40 0,40 15,01 73,24 200,00 200,00 2,40 20,20 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 20,20 200,00 200,00 20,20 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 200,00 2		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
эза завтрак 530,00 499,50 Овощи по сезону (солёный помилор) 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Сун с макаронными взясая гречневая 250,00 2,70 17,50 105,10 105,10 Чай с лимоном 100,00 11,30 2,70 17,50 105,10 105,10 Каша вязкая гречневая 200,00 0,13 5,30 21,90 154,50 154,50 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Каша вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Каша вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 21,90 154,50 Каша с лимоном 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Каша с лимоном 200,00 0,50 0,50 0,40 79,00 Вйцо отварное 200,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Ва		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Овощи по сезону (солёный помидор) 60,00 0,60 0,60 2,10 11,34 Сун с макаронными изделиями 250,00 2,70 17,50 105,10 Фрикадельки куриные в соусе 100,00 11,30 13,60 103,0 208,80 Каша вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 21,90 154,50 Каша вязкая гречневая 200,00 0,13 0,02 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб разаной 30,00 3,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Ийно отварное 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 87,20 Вйно отварное 200,00 10,00 0,60 13,60 62,20 Ок фруктовый 1шт нкз 200,00 45,00 0,60 13,60 62,20 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20	Итого за завтран		530,00				499,50	
Овощи по сезону (солёный помидор) 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Суп с макаронными изделиями 250,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Фрикадельки куриные в соусе 100,00 11,30 13,60 10,30 208,80 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Хлеб ржаной 200,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Хлеб ржаной 100,00 0,60 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 100,00 0,60 0,60 0,40 79,00 Вйно отваррюе 200,00 1,00 0,60 13,60 62,20 Сок фруктовый 0,21 шт 122,00 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70	Обед	7						
Суп с макаронными изделиями 250,00 2,70 2,70 17,50 105,10 Фрикадельки куриные в соусе 100,00 11,30 13,60 10,30 208,80 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Хлеб пшеничный 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб ржапой 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржапой 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Укты свежие 100,00 0,60 0,50 13,60 62,20 Фрукты свежие 100,00 2,00 0,60 13,60 62,20 Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 1225,00 4,50 12,90 42,40 303,70 1229,24 Вафли "Золотие ты моё" 200,00 2,00 20,20 84,80 1229,24 Вафли "Золотие ты моё" 20,00 2,40 0,40 <		Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
Фрикадельки куриные в соусе 100,00 11,30 13,60 10,30 208,80 Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Хлеб пшеничный 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Уклеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Уклеб ржаной 1 шт нкз 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Фрукты свежие 1 шт нкз 200,00 1,00 0,60 13,60 62,20 Кондитерские изделия 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 1225,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 2,40 0,40 15,01		Суп с макаронными изделиями	250.00	2,70	2,70	17,50	105,10	88
Каша вязкая гречневая 160,00 4,80 5,30 21,90 154,50 Чай с лимоном 200,00 200,00 0,13 0,02 21,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Яйно отварное 50,00 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Сок фрукты свежие 100,00 20,00 0,60 13,60 62,20 Кондитерские изделия 200,00 45,00 45,00 20,20 84,80 Кондитерские изделия 1225,00 45,00 45,00 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 1225,00 4,50 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотие ты моё" 200,00 2,40 0,40 15,01 73,24 Вафли "Золотие ты моё" 200,00 2,40 <td></td> <td>Фрикадельки куриные в соусе</td> <td>100,00</td> <td>11,30</td> <td>13,60</td> <td>10,30</td> <td>208,80</td> <td>297</td>		Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,60	10,30	208,80	297
Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Яйно отварное 50,00 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Фрукты свежие 100,00 20,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Кондитерские изделия 200,00 45,00 45,00 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 1225,00 45,00 1,00 0,00 20,20 84,80 П Вафли "Золотце ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 1975,00 2,40 0,40 15,01 73,24 1886,78 1975,00 4 4 4		Каша вязкая гречневая	160,00	4,80	5,30	21,90	154,50	303
Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Яйно отварное 50,00 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Сок фрукты свежие 100,00 200,00 0,60 0,50 13,60 62,20 Сок фруктовый 1шт нкз 200,00 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70 Кондитерские изделия 1225,00 4,50 12,90 42,40 303,70 Вафли "Золотие ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 1975,00 2,40 0,40 15,01 73,24 1886,78 1975,00 1975,00 198,04		Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	349
Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Яйно отварное 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Кондитерские изделия 1225,00 45,00 45,00 12,90 42,40 303,70 П Сок фруктовый 0,2 1 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 1975,00 1975,00 6 1886,78		ЫЙ	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	du
Яйцо отварное 50,00 6,30 5,80 0,40 79,00 Фрукты свежне 100,00 0,60 0,60 0,60 13,60 62,20 Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Кондигерские изделия 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70 1 1225,00 1225,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 0,21 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 220,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 1975,00 1975,00 186,78		Хлеб ржаной	30.00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Кондитерские изделия 1225,00 4,50 12,90 42,40 303,70 П Сок фруктовый 0,21 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 1975,00 1975,00 1886,78		Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
Сок фруктовый 1 шт нкз 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Кондитерские изделия 45,00 45,00 45,00 12,90 42,40 303,70 П 1225,00 1225,00 129,00 100 0,00 20,224 1229,24 Вафли "Золотце ты моё" 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 15,01 73,24 ник 158,04 158,04 1886,78 1886,78 1886,78			100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Кондитерские изделия 45,00 4,50 12,90 42,40 303,70 П 1225,00 1225,00 1229,24 1229,24 Сок фруктовый 0,2 1 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 20,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 158,04 1886,78			200,00	1,00	0,00	20.20	84,80	389
П 1225,00 1229,24 Сок фруктовый 0,2 1 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 20,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 220,00 2,40 0,40 15,01 73,24 1886,78 1886,78		Кондитерские изделия	45,00	4,50	12,90	42,40	303,70	пр
П Сок фруктовый 0,2 1 шт 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 20,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 220,00 2,40 0,40 15,01 73,24 158,04 1886,78 1886,78			1225,00				1229,24	
Сок фруктовый 0,2 1 шт 200,00 1.00 0.00 20,20 84,80 Вафли "Золотце ты моё" 20,00 2,40 0.40 15,01 73,24 ник 220,00 2,40 0.40 15,01 73,24 1886,78 1886,78	Полдник ГПД			,				
Вафли "Золотце ты моё" 20,00 2,40 0,40 15,01 73,24 ник 220,00 3,00 158,04 1886,78		Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
ник 220,00 1975,00		Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,01	73,24	пр
1975,00	Итого за полдни	4K	220,00				158,04	
	Всего за день		1975,00				1886,78	

Приём пищи Неделя 2 День 6 Завтрак	Наименование блюда Овощи по сезону (солёный огурец)	Вес блюда гр.	Белки 0,50			Жиры Уг 0,04
	Рыба тушеная с овощами	100,00	0	9	9,70	9,70 5,00
	Каша вязкая рисовая	170,00	0	2	2,90	2,90 4,70
	Хлеб пшеничный	30,00	0	0 1,80	_	1,80 0,10
	Кондитерские изделия	15,00	00	00 1,48	1,48	1,48 4,31
	Чай с лимоном	200,00	,00	,00 0,13		0,13 0,02
Итого за завтрак	1K	568	565,00	5,00		
Обед						
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	00	0,60		0,60
	Рассольник ленинградский	200,00	00		1,60	1,60 4,10
	Птица тушённая в соусе	130,00	0	0 20,50		20,50 17,20
	Каша вязкая "Артек"	150,00	0			4,00 4,30
	Сок фруктовый	200,00	0			
	Хлеб пшеничный	35,00)	2,80		2,80
	Хлеб ржаной	20,00)			2,10
	Фрукты свежие	100,00	0	0,60	0	0,60
	Кондитерские изделия	30,00	0	2,90	2	2,90
Итого за обед		925,00	0	0	0	0
полдник ГПД						
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00		6,10		6,10
	Чай с сахаром	200,00	0		0,70	0,70 0,02
	Фрукты свежне	100,00		0,60	0	0,60
Итого за полдник	HK	349,00				
итого за день		1839,00				

.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак	K	500,00				513,46	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	160,00	10,10	23,40	16,80	318,20	279
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,70	5,40	21,80	154,60	303
÷	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	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
	Кондитерские изделия	45,00	4,40	12,90	42,50	303,70	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за обед		1075,00				1209,25	
Полдник ГПД	*						
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	дп
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	
Итого за полдник	ик	313,00				478,50	
итого за день		1888,00				2201,21	

.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	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
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	Пр
Итого за завтрак	K	551,00				506,90	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,51	3,03	1,55	35,51	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,10	2,10	14,00	83,30	103
	Котлета из птицы	100,00	15,10	14,50	14,00	246,90	294
i.	Пюре картофельное	160,00	3,20	5,10	21,80	145,90	312
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,00	100,71	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1085,00				937,58	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник	ик	220,00				158,00	
Итого за день		1856,00				1602,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда Белки	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ peu-pы
Неделя 2							
День 9							
Завтрак			ı				
	Овощи по сезону (солёный помидор)	00 09	09.0	90.0	2,10	11,34	71
	Печень тушённая в соусе	00 06	12,50	8.70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	2.00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200.00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0.30	14,70	71,10	dп
Итого за завтрак	3K	530,00				489,84	
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	00,09	09,0	90,0	2,10	11,34	71
	Суп из овощей	200 00	1,20	3,30	7,20	63,30	66
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,10	4,60	3,60	92,20	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,50	4,20	26,60	154,20	312
	Чай с лимоном	200.00	0,13	0,02	15,20	61,50	342
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	дп
	Хлеб ржаной	25,00	2,60	1,00	13,20	72.20	дш
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202.20	дш
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,30	7,50	13,60	143,10	3
Итого за обед		850,00				871,14	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	дп
	Компот из сухофруктов	180,00	09,0	0,01	10,80	45,69	349
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	дп
	Фрукты свежие	100,00	0,00	09.0	13,60	62,20	338
Итого за полдник	INK	375,00				424,39	
Итого за день		1755,00				1785,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	4,30	11,40	1,30	125,00	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак	K	535,00				444,45	
Обед							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,40	14,20	27,50	287,40	204
	Виточки мясные	100,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Печенье "Антика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	qn
Итого за обед	*	886,00				1097,46	
Полдшик ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежне	100,00	0,60	0,60	13,60	62.20	du
Итого за полдник	ИК	349,00				283.60	
Итого за день		1770,00				1825,51	