



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
В.Э.Гапошкин  
«10» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

«    » \_\_\_\_\_ 2024 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, 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 | № рец-ры |
|------------------|-------------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| Неделя 1         |                                           |                  |       |       |          |                            |          |
| День 1           |                                           |                  |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                                           |                  |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из моркови с сахаром                | 50               | 1,06  | 0,08  | 9,84     | 70,03                      | 62       |
|                  | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 120/10           | 5,73  | 5,8   | 39,58    | 181,6                      | 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 |                                           |                  | 7,46  | 6,5   | 78,02    | 382,13                     |          |
| Обед             |                                           |                  |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из белокочанной капусты             | 50,00            | 0,70  | 1,60  | 3,30     | 30,30                      | 45       |
|                  | Рассольник ленинградский                  | 200,00           | 1,60  | 4,10  | 9,60     | 85,80                      | 96       |
|                  | Котлета из птицы                          | 85               | 13,52 | 12,92 | 12,50    | 233,84                     | 294      |
|                  | Каша вязкая пшённая                       | 150,00           | 4,20  | 5,00  | 23,90    | 157,50                     | 303      |
|                  | Компот из сухофруктов                     | 200,00           | 0,66  | 0,10  | 12,00    | 132,80                     | 349      |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30,00            | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 73,00                      | ППР      |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20,00            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 64,70                      | ППР      |
| итого за обед    |                                           |                  | 19,51 | 18,61 | 87,88    | 777,94                     |          |
| полдник ГПД      |                                           |                  |       |       |          |                            |          |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                | 30/5/17          | 6,10  | 8,30  | 14,83    | 157,80                     | 3        |
|                  | Чай с лимоном                             | 200              | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00                      | 377      |
|                  | Фрукты свежие                             | 100              | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50                      | пр       |
| итого за полдник |                                           |                  | 6,83  | 8,92  | 43,63    | 290,30                     |          |
| итого за день    |                                           |                  | 32,91 | 37,45 | 192,63   | 1450,37                    |          |
|                  |                                           |                  |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда                    | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 2           |                                       |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                                       |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/5     | 6     | 10,85 | 42,95    | 294                        | 174      |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром            | 30/5/15   | 6,1   | 8,3   | 14,83    | 157,8                      | 3        |
|                  | Напиток из шиповника                  | 200       | 0,68  | 0,28  | 20,6     | 88,2                       | 388      |
|                  | Фрукты свежие                         | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50                      | 338      |
| итого за завтрак |                                       |           | 24,82 | 18,24 | 73,22    | 610,5                      |          |
| Обед             |                                       |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону                       | 25        | 0,2   | 0,03  | 0,43     | 2,5                        | 71       |
|                  | Борщ с капустой                       | 200       | 1,4   | 3,9   | 8,7      | 83                         | 82       |
|                  | Печень тушённая в соусе               | 40/30     | 8,91  | 6,17  | 2,68     | 111,94                     | 261      |
|                  | Каша вязкая гречневая                 | 150       | 4,6   | 5     | 20,5     | 145,5                      | 303      |
|                  | Чай с сахаром                         | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                                       |           | 24,38 | 24,06 | 85,86    | 540,64                     |          |
| полдник ГПД      |                                       |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Вафли "Золотце моё" 2 шт              | 40        | 3,8   | 9     | 28,2     | 208                        | пр       |
|                  | Сок фруктовый                         | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                       | 389      |
| итого за полдник |                                       |           | 5,3   | 11,15 | 52,2     | 292,8                      |          |
| итого за день    |                                       |           | 54,5  | 53,45 | 211,28   | 1443,94                    |          |
|                  |                                       |           |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда            | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 3           |                               |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                               |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из белокачанной капусты | 60        | 0,79  | 1,95  | 3,88     | 36,24                      | 45       |
|                  | Птица тушенная в соусе        | 45/45     | 13,23 | 10,68 | 2,93     | 160,75                     | 290      |
|                  | Каша вязкая рисовая           | 150       | 2,6   | 4,2   | 26,6     | 190,52                     | 303      |
|                  | Чай с сахаром                 | 200/10    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Хлеб пшеничный                | 50        | 4     | 0,5   | 24,5     | 121,67                     | пр       |
| итого за завтрак |                               |           | 16,79 | 4,72  | 66,1     | 569,18                     |          |
| Обед             |                               |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону               | 20,00     | 0,16  | 0,02  | 0,34     | 2,00                       | 71       |
|                  | Суп с макаронными изделиями   | 200       | 2,16  | 2,24  | 14       | 94,64                      | 103      |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе   | 85/40     | 13,6  | 16,43 | 12,46    | 263,94                     | 297      |
|                  | Каша вязкая "Артек"           | 150       | 4     | 4,3   | 24,6     | 152,4                      | 303      |
|                  | Чай с 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    |                               |           | 24,55 | 24,11 | 91,9     | 712,68                     |          |
| полдник          |                               |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Сок фруктовый 0,2 л шт        | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                       | пр       |
|                  | Фрукты свежие                 | 100       | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50                      | пр       |
|                  | Кондитерские изделия          | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 70                         | пр       |
| итого за полдник |                               |           | 4,2   | 8,2   | 58,8     | 225,3                      |          |
| итого за день    |                               |           | 40,59 | 48,82 | 168,7    | 1507,16                    |          |
|                  |                               |           |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 4           |                            |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Омлет натуральный с маслом | 116       | 10,86 | 19,2  | 2,04     | 224                        | 210      |
|                  | Бутерброд с повидлом       | 40/5/20   | 2,83  | 4,57  | 32,84    | 184,08                     | 2        |
|                  | Кондитерские изделия       | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 70                         | пр       |
|                  | Чай с сахаром              | 200/10    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Фрукты свежие              | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50                      | 338      |
| итого за завтрак |                            |           | 13,2  | 18,52 | 79,4     | 608,58                     |          |
| Обед             | Салат из отварной свеклы   | 65        | 1     | 4,42  | 5,9      | 66,18                      | 52       |
|                  | Суп из овощей              | 200       | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2                       | 99       |
|                  | Котлета рыбная             | 80        | 8,93  | 10,92 | 10,78    | 177,45                     | 234      |
|                  | Пюре картофельное          | 150       | 3,1   | 4,8   | 20,4     | 137,3                      | 312      |
|                  | Чай с сахаром              | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                            |           | 18,9  | 24,66 | 84,68    | 654,83                     |          |
| полдник          |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | 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      |
|                  | Кондитерские изделия       | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 70                         | пр       |
|                  | Фрукты свежие              | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | пр       |
| итого за полдник |                            |           | 8,13  | 12,72 | 56,13    | 360,3                      |          |
| итого за день    |                            |           | 39,4  | 54,28 | 205,25   | 1623,71                    |          |
|                  |                            |           |       |       |          |                            |          |

| прием пищи       | наименование блюда               | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 5           |                                  |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из моркови с сахаром       | 35        | 0,74  | 0,06  | 6,89     | 49,02                      | 62       |
|                  | Запеканка из творога со сметаной | 140/20    | 25,73 | 19,47 | 49,29    | 475,30                     | 223      |
|                  | Фрукты свежие                    | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | 338      |
|                  | Чай с сахаром                    | 200/10    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
| итого за завтрак |                                  |           | 27,14 | 20,15 | 84,78    | 654,82                     |          |
| Обед             |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону                  | 35        | 0,39  | 0,04  | 1,23     | 3,5                        | 71       |
|                  | Суп с бобовыми                   | 200       | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64                     | 102      |
|                  | Биточки мясные                   | 70        | 8,21  | 21,26 | 8,42     | 259,63                     | 268      |
|                  | Макаронные изделия отварные      | 150       | 5,5   | 4,5   | 26,5     | 168,5                      | 309      |
|                  | Компот из сухофруктов            | 200       | 0,66  | 0,1   | 12       | 132,8                      | 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    |                                  |           | 23,66 | 31,24 | 86,65    | 820,77                     |          |
| полдник ГПД      |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Чай с лимоном                    | 200       | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62                         | пр       |
|                  | Печенье растворимое «Фруто няня» | 50        | 4,2   | 5,8   | 35,1     | 209,5                      | пр       |
| итого за полдник |                                  |           | 8,35  | 13,61 | 49,93    | 271,5                      |          |
| итого за день    |                                  |           | 53,16 | 64,15 | 196,3    | 1747,09                    |          |
|                  |                                  |           |       |       |          |                            |          |

| прием пищи       | наименование блюда         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 6           |                            |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону            | 40        | 0,45  | 0,04  | 0,68     | 8                          | 71       |
|                  | Макаронные изделия с сыром | 150/5/20  | 14,42 | 16,75 | 32       | 343,3                      | 204      |
|                  | Компот из сухофруктов      | 200       | 0,66  | 0,1   | 12       | 132,8                      | 349      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 35        | 2,8   | 0,35  | 17,15    | 85,17                      | пр       |
|                  | Фрукты свежие              | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | 338      |
|                  | Кондитерские изделия       | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 70                         | пр       |
| итого за завтрак |                            |           | 4,7   | 4,75  | 43,25    | 709,77                     |          |
| Обед             |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону            | 40        | 0,28  | 0,04  | 0,76     | 4,8                        | 71       |
|                  | Борщ с карт и капустой     | 200       | 2     | 6,9   | 9,5      | 115                        | 82       |
|                  | Биточек рыбный             | 80        | 8,9   | 10,9  | 10,75    | 177,02                     | 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                         | ППР      |
|                  | Хлеб ржаной                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | ППР      |
| итого за обед    |                            |           | 18,35 | 23,16 | 87,91    | 718,62                     |          |
| полдник ГПД      |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Вафли "Золотце мое" 2 шт   | 40        | 3,8   | 9     | 28,2     | 208                        | пр       |
|                  | Сок фруктовый              | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                       | 389      |
| итого за полдник |                            |           | 4,4   | 11,15 | 52,2     | 292,8                      |          |
| итого за день    |                            |           | 32,99 | 44,73 | 234,17   | 1721,19                    |          |
|                  |                            |           |       |       |          |                            |          |

| прием пищи       | наименование блюда         | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 7           |                            |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону            | 50,00     | 0,40  | 0,05  | 0,85     | 5,00                       | 71       |
|                  | Котлета из птицы           | 90        | 14,38 | 13,8  | 13,36    | 261,53                     | 294      |
|                  | Каша вязкая "Артек"        | 150       | 4     | 4,3   | 24,6     | 152,4                      | 303      |
|                  | Чай с лимоном              | 200/10/7  | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62                         | 377      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 35        | 2,8   | 0,35  | 17,15    | 85,17                      | ППР      |
| итого за завтрак |                            |           | 18,15 | 30,67 | 66,99    | 566,1                      |          |
| Обед             |                            |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из отварной свеклы   | 50        | 0,78  | 3,4   | 4,54     | 50,9                       | 52       |
|                  | Суп с бобовыми             | 200       | 4,4   | 4,24  | 13,2     | 118,64                     | 102      |
|                  | Каша вязкая гречневая      | 150       | 4,6   | 5     | 20,5     | 145,5                      | 303      |
|                  | Гуляш мясной               | 40/40     | 8,6   | 22,79 | 2,33     | 249,83                     | 260      |
|                  | Чай с сахаром              | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                            |           | 22,95 | 36,55 | 80,87    | 762,57                     |          |
| полдник          | 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                         | 377      |
|                  | Кондитерские изделия       | 15        | 1,3   | 3,8   | 12,5     | 70                         | пр       |
|                  | Фрукты свежие              | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | пр       |
| итого за полдник |                            |           | 8,13  | 12,72 | 56,13    | 358,3                      |          |
| итого за день    |                            |           | 49,07 | 79,26 | 203,08   | 1686,97                    |          |
|                  |                            |           |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда     | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 8           |                        |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                        |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону        | 55        | 0,62  | 0,06  | 1,93     | 11                         | 71       |
|                  | Котлета рыбная         | 90        | 10,05 | 12,29 | 12,13    | 199,63                     | 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         | 35        | 2,8   | 0,35  | 17,15    | 85,17                      | пр       |
| итого за завтрак |                        |           | 5,47  | 4,57  | 58,75    | 509,9                      |          |
| Обед             |                        |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Овощи по сезону        | 20        | 0,18  | 0,03  | 0,48     | 3                          | 71       |
|                  | Суп из овощей          | 200       | 1,3   | 3,4   | 7,3      | 76,2                       | 99       |
|                  | Биточки мясные         | 70        | 8,21  | 21,26 | 8,42     | 259,64                     | 268      |
|                  | Пюре картофельное      | 150,00    | 3,10  | 4,80  | 20,40    | 137,30                     | 312      |
|                  | Чай с сахаром          | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Хлеб пшеничный         | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
|                  | Хлеб ржаной            | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                        |           | 17,36 | 30,61 | 76,9     | 673,84                     |          |
| полдник ГПД      |                        |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Сок фруктовый 0,2 1 шт | 200       | 1     |       | 20,2     | 84,8                       | 389      |
|                  | Фрукты свежие          | 200       | 1,4   | 0,2   | 26,4     | 120                        | пр       |
|                  | Кондитерские изделия   | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 158,67                     | пр       |
| итого за полдник |                        |           | 5,35  | 8,81  | 74,94    | 363,47                     |          |
| итого за день    |                        |           | 71,38 | 54,95 | 265,62   | 1547,21                    |          |
|                  |                        |           |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда          | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| День 9           |                             |           |       |       |          |                            |          |
| Завтрак          |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из моркови с сахаром  | 60        | 1,27  | 0,1   | 11,81    | 84,03                      | 62       |
|                  | Оладьи со сгущённым молоком | 90/20     | 8,31  | 8,8   | 63,27    | 411,31                     | 401      |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                         | 376      |
|                  | Фрукты свежие               | 100       | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 70,5                       | 338      |
|                  | Кондитерские изделия        | 30        | 2,6   | 7,6   | 25       | 140                        | пр       |
| итого за завтрак |                             |           | 11,58 | 17,02 | 116,87   | 765,84                     |          |
| Обед             |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Салат из отварной свеклы    | 40        | 0,6   | 2,39  | 3,33     | 37,05                      | 45       |
|                  | Рассольник ленинградский    | 200       | 1,6   | 4,1   | 9,6      | 85,8                       | 96       |
|                  | Котлета из птицы            | 85        | 13,51 | 12,92 | 12,5     | 233,83                     | 294      |
|                  | Каша вязкая пшённая         | 150       | 4,2   | 5     | 23,9     | 157,5                      | 303      |
|                  | Компот из сухофруктов       | 200       | 0,66  | 0,1   | 12       | 132,8                      | 349      |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                         | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                       | пр       |
| итого за обед    |                             |           | 25,07 | 25,61 | 86,63    | 784,68                     |          |
| полдник ГПД      |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                  | Чай с лимоном               | 200       | 0,13  | 0,02  | 15,2     | 62                         | 389      |
|                  | Батончик «Мажор»            | 38        | 1,71  | 0,19  | 28,88    | 125,4                      | пр       |
| итого за полдник |                             |           | 3,95  | 8,61  | 48,53    | 187,4                      |          |
| итого за день    |                             |           | 39,37 | 56,31 | 192,45   | 1737,92                    |          |
|                  |                             |           |       |       |          |                            |          |

| приём пищи       | наименование блюда              | вес блюда | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| День 10          |                                 |           |       |       |          |                         |             |
| Завтрак          |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Суп молочный из крупы гречневой | 200       | 3     | 3,6   | 6,1      | 189,3                   | 121         |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/15   | 6,1   | 8,3   | 14,83    | 157,8                   | 3           |
|                  | Напиток из шиповника            | 200       | 0,68  | 0,28  | 20,6     | 88,2                    | 388         |
|                  | Яйцо отварное                   | 50        | 6,3   | 5,8   | 0,4      | 78,8                    | 209         |
| итого за завтрак |                                 |           | 16,08 | 17,98 | 41,93    | 514,1                   |             |
| Обед             |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Овощи по сезону                 | 20        | 0,16  | 0,02  | 0,34     | 2                       | 71          |
|                  | Суп с рисовой крупой            | 200       | 1,6   | 2,2   | 9,7      | 68,6                    | 101         |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе     | 85/35     | 13,6  | 16,43 | 12,46    | 263,94                  | 297         |
|                  | Каша вязкая "Артек"             | 150       | 4     | 4,3   | 24,6     | 152,4                   | 303         |
|                  | Чай с сахаром                   | 200       | 0,07  | 0,02  | 15       | 60                      | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 73                      | пр          |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20        | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 64,7                    | пр          |
| всего за обед    |                                 |           | 23,93 | 24,07 | 87,4     | 685,64                  |             |
| полдник ГПД      |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/17   | 6,10  | 8,30  | 14,83    | 157,80                  | 3           |
|                  | Чай с лимоном                   | 200       | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00                   | 376         |
|                  | Фрукты свежие                   | 100       | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 70,50                   | пр          |
| итого за полдник |                                 |           | 6,83  | 8,92  | 43,63    | 290,30                  |             |
| всего за день    |                                 |           | 47,19 | 51,75 | 171,45   | 1490,04                 |             |
|                  |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  |                                 |           |       |       |          |                         |             |
|                  |                                 |           |       |       |          |                         |             |