

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО «Горпищеторг»  
В.Э.Гапошкин  
«    »    2026 г.



2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**Обедов и полдников обучающихся.**  
**Получающих начальное общее образование в муниципальных,**  
**бюджетных общеобразовательных организациях.**  
**(Вторая смена)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих или солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной 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 пробы. 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 гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |
|------------------|---|---------------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Неделя 1         | 5-11 классы (2 смена) ПОЛУ/ХАЛЯЛЬ         |               |       |       |          |                   |            |
| День 1           |   |               |       |       |          |                   |            |
| Полдник ГПД      |   |               |       |       |          |                   |            |
|                  | Морс "Фруто 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         |
|                  |   |               |       |       |          |                   |            |
| Итого за полдник |   | 280,00        | 4,40  | 11,15 | 52,20    | 158,80            |            |
| Обед             |   |               |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)          | 45,00         | 0,40  | 0,03  | 1,30     | 7,07              | 70         |
|                  | Суп с бобовыми                            | 250,00        | 5,50  | 5,30  | 16,50    | 135,70            | 82         |
|                  | Рыба тушеная с овощами                    | 100,00        | 9,80  | 5,10  | 3,80     | 100,30            | 229        |
|                  | Каша вязкая рисовая                       | 180,00        | 3,10  | 5,00  | 31,90    | 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         | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр         |
| Итого за обед    |   | 825,00        |       |       |          | 617,63            |            |
| Полдник          |   |               |       |       |          |                   |            |
|                  | 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        |
|                  | Кондитерские изделия                      | 30,00         | 3,00  | 8,60  | 28,30    | 202,60            | пр         |
| Итого за полдник |   | 550,00        |       |       |          | 742,26            |            |
| Итого за день    |   | 1655,00       |       |       |          | 1518,69           |            |

| Приём пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда<br>гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет.<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|-----------------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------|----------|
| Неделя 1         |                                   |                  |       |       |          |                      |          |
| День 2           |                                   |                  |       |       |          |                      |          |
| Полдник ГПД      | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт | 80,00            | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40               | пр       |
|                  | Компот "Фруто Няня" 1 шт          | 200,00           | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00                | пр       |
|                  |                                   |                  |       |       |          |                      |          |
| Итого за полдник |                                   | 280,00           |       |       |          | 342,40               |          |
| Обед             |                                   |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Салат из квашеной капусты         | 50,00            | 0,70  | 2,50  | 4,10     | 41,70                | 47       |
|                  | Борщ с картофелем и капустой      | 250,00           | 2,60  | 8,60  | 11,90    | 135,40               | 82       |
|                  | Котлета из курицы с соусом        | 130,00           | 18,20 | 17,40 | 17,00    | 297,40               | 294      |
|                  | Каша вязкая "Артек"               | 180,00           | 4,80  | 5,20  | 29,50    | 184,00               | 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       |
|                  | Хлеб ржаной                       | 20,00            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                | пр       |
| Итого за обед    |                                   | 860,00           |       |       |          | 872,40               |          |
| Полдник          |                                   |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Каша жидкая молочная гречневая    | 250,00           | 11,30 | 16,00 | 44,00    | 365,20               | 182      |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром        | 75,00            | 7,80  | 11,10 | 19,90    | 210,70               | 3        |
|                  | Чай с сахаром                     | 200,00           | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                | 376      |
|                  | Яйцо отварное                     | 50,00            | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00                | 209      |
|                  | Фрукты свежие                     | 100,00           | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                | 338      |
|                  | Кондитерские изделия              | 30,00            | 2,90  | 8,60  | 28,30    | 202,20               | пр       |
| Итого за полдник |                                   | 705,00           |       |       |          | 979,76               |          |
| Итого за день    |                                   | 1845,00          |       |       |          | 2194,56              |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |
|------------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Неделя 1         |                                    |               |       |       |          |                   |            |
| День 3           |                                    |               |       |       |          |                   |            |
| Полдник ГПД      |                                    |               |       |       |          |                   |            |
|                  | Морс "Фруто Няня" 1 шт             | 200,00        | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр         |
|                  | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00         | 3,30  | 4,10  | 37,50    | 200,10            | пр         |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |            |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |            |
|                  |                                    | 280,00        |       |       |          | 284,90            |            |
| Итого за полдник |                                    |               |       |       |          |                   |            |
| Обед             |                                    |               |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)  | 50,00         | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 9,69              | 70         |
|                  | Суп из овощей                      | 250,00        | 1,60  | 4,20  | 9,10     | 80,60             | 99         |
|                  | Рагу по-домашнему (курица)         | 230,00        | 23,00 | 54,80 | 30,70    | 708,00            | 289        |
|                  | 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         |
|                  |                                    | 780,00        |       |       |          | 987,85            |            |
| Итого за обед    |                                    |               |       |       |          |                   |            |
| Полдник          |                                    |               |       |       |          |                   |            |
|                  | Салат из свеклы с горошком         | 75,00         | 1,00  | 2,50  | 4,40     | 44,10             | 53         |
|                  | Рыба тушёная с овощами             | 100,00        | 10,70 | 5,50  | 4,20     | 109,10            | 229        |
|                  | Макаронные изделия отварные        | 200,00        | 7,30  | 6,00  | 35,50    | 225,20            | 204        |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00        | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376        |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40,00         | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр         |
|                  | Фрукты свежие                      | 100,00        | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | пр         |
|                  |                                    | 715,00        |       |       |          | 572,16            |            |
| Итого за полдник |                                    |               |       |       |          |                   |            |
| Итого за день    |                                    | 1775,00       |       |       |          | 1844,91           |            |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1         |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| День 4           |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| Полдник ГПД      |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Компот "Фруто Няня" 1 шт           | 200,00        | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр       |
|                  | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00         | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр       |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| Итого за полдник |                                    | 280,00        |       |       |          | 342,40            |          |
| Обед             |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)   | 30,00         | 0,40  | 0,03  | 1,30     | 7,07              | 70       |
|                  | Рассольник ленинградский           | 250,00        | 2,00  | 5,13  | 12,00    | 102,17            | 96       |
|                  | Печень в сметанном соусе           | 100,00        | 14,10 | 9,80  | 4,20     | 161,40            | 261      |
|                  | Каша вязкая рисовая                | 180,00        | 3,10  | 5,00  | 31,20    | 182,20            | 303      |
|                  | 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        | 0,66  | 0,10  | 12,00    | 51,54             | 377      |
| Итого за обед    |                                    | 810,00        |       |       |          | 633,48            |          |
| Полдник          |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)   | 60,00         | 0,50  | 0,03  | 1,70     | 9,07              | 70       |
|                  | Птица тушённая в соусе             | 110,00        | 15,60 | 12,50 | 3,50     | 188,90            | 290      |
|                  | Каша вязкая пшённая                | 200,00        | 5,50  | 6,70  | 32,00    | 210,30            | 303      |
|                  | Сок фруктовый                      | 200,00        | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40,00         | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр       |
|                  | Кондитерские изделия               | 30,00         | 3,00  | 8,60  | 28,30    | 202,60            | пр       |
| Итого за полдник |                                    | 640,00        |       |       |          | 766,77            |          |
| Итого за день    |                                    | 1730,00       |       |       |          | 1742,65           |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|---|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 1         |   |               |       |       |          |                   |          |
| День 5           |   |               |       |       |          |                   |          |
| Полдник ГПД      |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Морс "Фруто 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       |
| Итого за полдник |   | 280,00        |       |       |          | 158,80            |          |
| Обед             |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)           | 50,00         | 0,40  | 0,04  | 1,40     | 7,56              | 70       |
|                  | Суп из макаронных изделий                   | 250,00        | 2,70  | 2,70  | 17,50    | 105,10            | 103      |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе                 | 100,00        | 11,20 | 13,60 | 10,40    | 208,80            | 297      |
|                  | Каша вязкая гречневая                       | 200,00        | 6,10  | 6,70  | 27,30    | 193,90            | 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         | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр       |
|                  | Яйцо отварное                               | 50,00         | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00             | 209      |
|                  | Фрукты свежие                               | 100,00        | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338      |
| Итого за обед    |   | 1000,00       |       |       |          | 846,12            |          |
| Полдник          |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (салат из квашеной капусты) | 60,00         | 0,80  | 2,50  | 4,20     | 42,50             | 47       |
|                  | Гуляш мясной (курица)                       | 110,00        | 18,20 | 14,50 | 4,20     | 220,10            | 260      |
|                  | Каша вязкая "Артек"                         | 180,00        | 4,80  | 5,10  | 29,70    | 183,90            | 303      |
|                  | Сок фруктовый                               | 200,00        | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389      |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 40,00         | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр       |
| Итого за полдник |   | 590,00        |       |       |          | 602,40            |          |
| Итого за день    |   | 1870,00       |       |       |          | 1607,32           |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда<br>гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет.<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------|----------|
| Неделя 2         |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
| День 6           |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
| Полдник ГПД      |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Морс "Фруто 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       |
|                  |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
| Итого за полдник |                                    | 280,00           |       |       |          | 158,80               |          |
| Обед             |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)  | 40,00            | 0,40  | 0,04  | 1,40     | 7,56                 | 70       |
|                  | Рассольник ленинградский           | 250,00           | 2,00  | 5,13  | 12,00    | 102,17               | 96       |
|                  | Птица тушеная в соусе              | 100,00           | 15,80 | 13,30 | 3,70     | 197,70               | 290      |
|                  | Каша вязкая "Артек"                | 180,00           | 4,80  | 5,10  | 29,52    | 183,18               | 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       |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20,00            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                | пр       |
| Итого за обед    |                                    | 820,00           |       |       |          | 704,51               |          |
| Полдник          |                                    |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)   | 60,00            | 0,60  | 0,05  | 1,80     | 10,05                | 70       |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 105,00           | 9,70  | 4,90  | 3,70     | 97,70                | 229      |
|                  | Каша вязкая рисовая                | 180,00           | 3,15  | 5,04  | 31,92    | 185,64               | 303      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 60,00            | 3,60  | 0,50  | 22,00    | 106,90               | пр       |
|                  | Кондитерские изделия               | 30,00            | 2,90  | 8,60  | 28,30    | 202,20               | пр       |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00           | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                | 376      |
| Итого за полдник |                                    | 635,00           |       |       |          | 662,95               |          |
| Итого за день    |                                    | 1735,00          |       |       |          | 1526,26              |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|------------------|---|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 2         |   |               |       |       |          |                   |          |
| День 7           |   |               |       |       |          |                   |          |
| Полдник ГПД      |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Компот "Фруто Няня" 1 шт                  | 200,00        | 0,00  | 0,00  | 22,00    | 88,00             | пр       |
|                  | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт         | 80,00         | 5,20  | 9,60  | 36,80    | 254,40            | пр       |
|                  |   |               |       |       |          |                   |          |
| Итого за полдник |   | 280,00        |       |       |          | 342,40            |          |
| Обед             |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)          | 60,00         | 0,56  | 0,05  | 1,80     | 9,89              | 70       |
|                  | Суп с бобовыми                            | 250,00        | 5,50  | 5,30  | 16,50    | 135,70            | 102      |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе               | 105,00        | 6,60  | 15,30 | 11,00    | 208,10            | 297      |
|                  | Каша вязкая гречневая                     | 180,00        | 5,50  | 6,00  | 24,60    | 174,40            | 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                               | 25,00         | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр       |
|                  | Кондитерские изделия                      | 30,00         | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 202,61            | пр       |
| Итого за обед    |   | 880,00        |       |       |          | 960,40            |          |
| Полдник          |   |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Запеканка из творога со стухенным молоком | 200,00        | 21,20 | 17,10 | 38,00    | 390,70            | 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             | 338      |
| Итого за полдник |   | 500,00        |       |       |          | 513,36            |          |
| Итого за день    |   | 1660,00       |       |       |          | 1816,16           |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда                 | Вес блюда гр.  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|----------------------|------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя 2             |                                    |                |       |       |          |                   |          |
| День 8               |                                    |                |       |       |          |                   |          |
| Полдник ГИД          |                                    |                |       |       |          |                   |          |
|                      | Морс "Фруто Няня" 1 шт             | 200,00         | 0     | 0     | 21,2     | 84,8              | пр       |
|                      | Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00          | 3,30  | 4,10  | 37,50    | 200,1             | пр       |
|                      | <b>Итого за полдник</b>            | <b>280,00</b>  |       |       |          | <b>284,9</b>      |          |
| Обед                 |                                    |                |       |       |          |                   |          |
|                      | Салат из солёных огурцов с луком   | 30,00          | 0,4   | 2,3   | 1        | 26,3              | 21       |
|                      | Суп с макаронными изделиями        | 250,00         | 2,7   | 2,7   | 17,5     | 105,1             | 103      |
|                      | Котлета из птицы                   | 100,00         | 15,1  | 14,5  | 14       | 246,9             | 294      |
|                      | Пюре картофельное                  | 180,00         | 3,7   | 5,8   | 24,5     | 165               | 312      |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30,00          | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,1              | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                        | 20,00          | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 58                | пр       |
|                      | Компот из сухофруктов              | 200,00         | 0,07  | 0,1   | 12       | 49,18             | 349      |
|                      | <b>Итого за обед</b>               | <b>810,00</b>  |       |       |          | <b>721,58</b>     |          |
| Полдник              |                                    |                |       |       |          |                   |          |
|                      | Овощи по сезону (солён. помидор)   | 40,00          | 0,5   | 0,04  | 1,7      | 9,16              | 70       |
|                      | Гуляш мясной (курица)              | 120,00         | 20,00 | 16,00 | 4,50     | 242,00            | 260      |
|                      | Каша вязкая "Артек"                | 180,00         | 4,8   | 5,2   | 29,5     | 184               | 303      |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 50,00          | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,1              | пр       |
|                      | Сок фруктовый 0,2                  | 200,00         | 1     | 0     | 20,2     | 84,8              | пр       |
|                      | <b>Итого за полдник</b>            | <b>590,00</b>  |       |       |          | <b>591,06</b>     |          |
| <b>Итого за день</b> |                                    | <b>1680,00</b> |       |       |          | <b>1597,54</b>    |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда<br>гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет.<br>ценность | № рец-ры |
|------------------|-------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------|----------|
| Неделя 2         |                                     |                  |       |       |          |                      |          |
| День 9           |                                     |                  |       |       |          |                      |          |
| Полдник ГПД      |                                     |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Компот "Фруто Няня" 1 шт            | 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               |          |
| Обед             |                                     |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)   | 50,00            | 0,50  | 0,04  | 1,50     | 8,36                 | 70       |
|                  | Суп из овощей                       | 250,00           | 1,60  | 4,20  | 9,10     | 80,60                | 99       |
|                  | Рыба тушеная с овощами              | 100,00           | 9,20  | 4,70  | 3,60     | 93,50                | 229      |
|                  | Каша вязкая рисовая                 | 200,00           | 3,40  | 5,50  | 35,50    | 205,10               | 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            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                | пр       |
| Итого за обед    |                                     | 850,00           |       |       |          | 577,12               |          |
| Полдник          |                                     |                  |       |       |          |                      |          |
|                  | Омлет натуральный с маслом          | 111,00           | 10,91 | 19,70 | 2,10     | 229,34               | 210      |
|                  | Кефир                               | 200,00           | 5,80  | 5,00  | 8,00     | 100,20               | пр       |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 40,00            | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80                | пр       |
|                  | Сок фруктовый 0,2 л 1 шт            | 200,00           | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                | пр       |
|                  | Фрукты свежие                       | 100,00           | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                | 338      |
| Итого за полдник |                                     | 651,00           |       |       |          | 571,34               |          |
| Итого за день    |                                     | 1781,00          |       |       |          | 1490,86              |          |

| Приём пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рег-ры |
|------------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| Неделя2          |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| День 10          |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| Полдник ГИД      |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Морс "Фруто 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       |
|                  |                                    |               |       |       |          |                   |          |
| Итого за полдник |                                    | 280,00        |       |       |          | 158,80            |          |
| Обед             |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Салат из свеклы с кон. Горошком    | 50,00         | 0,80  | 2,20  | 3,90     | 38,60             | 53       |
|                  | Борщ с карг и капустой             | 250,00        | 2,50  | 8,63  | 11,88    | 135,19            | 82       |
|                  | Макаронные изделия с сыром         | 180,00        | 14,90 | 17,20 | 33,00    | 346,40            | 204      |
|                  | Котлета из птицы (курица)          | 100,00        | 15,80 | 15,20 | 14,75    | 259,00            | 294      |
|                  | Чай с сахаром                      | 200,00        | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 349      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 20,00         | 1,60  | 0,20  | 9,80     | 47,40             | пр       |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20,00         | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр       |
| Итого за обед    |                                    | 820,00        |       |       |          | 945,05            |          |
| Полдник          |                                    |               |       |       |          |                   |          |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)  | 60,00         | 0,60  | 0,06  | 2,10     | 11,34             | 70       |
|                  | Печень тушённая в соусе (говяжья)  | 100,00        | 12,70 | 8,70  | 3,80     | 144,30            | 261      |
|                  | Каша вязкая гречневая              | 180,00        | 5,30  | 6,00  | 24,50    | 173,20            | 303      |
|                  | Какао с молоком                    | 200,00        | 4,00  | 2,70  | 14,00    | 96,30             | 379      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 40,00         | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80             | пр       |
| Итого за полдник |                                    | 580,00        |       |       |          | 519,94            |          |
| Итого за день    |                                    | 1680,00       |       |       |          | 1623,79           |          |