УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «Горпищеторг»
_____ В.Э.Папошкин
«__» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____ 2026 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
## Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях, отнесенных к льготной категории (Первая 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-20-25%, обед-30-35%. 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 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 селёных 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 2.3/2.4.4282-26 «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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 | 5-11 классы | | | | | | |
| День 1 | Свежие овощи (по сезону) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 70,00 | 0,50 | 0,10 | 1,30 | 8,10 | 71 |
| | Каша вязкая рисовая | 180,00 | 3,10 | 5,00 | 31,90 | 185,00 | 303 |
| | Птица туш. в томатном соусе | 100,00 | 16,60 | 13,30 | 3,70 | 200,90 | 290/331 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 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 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55,00 | 4,40 | 0,55 | 27,00 | 130,55 | пр |
| Итого за завтрак | | 705,00 | | | | 647,21 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из св.огурцов и св. помидоров | 55,00 | 0,50 | 0,33 | 2,00 | 12,97 | 24 |
| | Суп с картоф. с бобовыми (гороховый) | 250,00 | 5,50 | 5,30 | 16,50 | 135,70 | 102 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100,00 | 9,80 | 4,90 | 3,80 | 98,50 | 229 |
| | Макаронные изделия отварные с слив.маслом | 180,00 | 6,70 | 5,40 | 31,70 | 202,20 | 309 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,80 | 0,30 | 29,40 | 139,50 | пр |
| Итого за обед | | 845,00 | | | | 676,87 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| Полдник ГПД | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 21,50 | 86,00 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80,00 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 280,00 | | | | 160,00 | |
| Итого за день | | 1830,00 | | | | 1484,08 | |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | **5-11 классы** | | | | | | |
| **День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Огурец свежий** | **30,00** | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 3,20 | 71 |
| | **Омлет с маслом сливочным** | **111,00** | 10,80 | 19,50 | 2,10 | 227,10 | 210 |
| | **Бутерброд с маслом 40/5** | **45,00** | 2,70 | 8,40 | 16,70 | 153,20 | 1 |
| | **Какао с молоком** | **200,00** | 8,00 | 7,20 | 35,20 | 237,60 | 382 |
| | **Сок фруктовый 1 шт** | **200,00** | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| Итого за завтрак | | **586,00** | | | | **709,10** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Салат из свежих огурцов** | **60,00** | 1,00 | 3,00 | 4,20 | 47,80 | 20 |
| | **Борщ с картофелем и капустой бел.свежей** | **250,00** | 2,50 | 8,80 | 9,50 | 127,20 | 82 |
| | **Котлета мясная с соусом (свинина)** | **100,00** | 11,00 | 28,80 | 12,50 | 353,20 | 268 |
| | **Каша вязкая "Артек"** | **180,00** | 4,80 | 5,10 | 29,50 | 183,10 | 303 |
| | **Компот из сухофруктов** | **200,00** | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 342 |
| | **Хлеб пшеничный** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | **Хлеб ржаной** | **30,00** | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | **Фрукты свежие (яблоко)** | **100,00** | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| | **Кондитерские изделия** | **15,00** | 1,40 | 4,30 | 14,10 | 100,70 | пр |
| Итого за обед | | **965,00** | | | | **1099,80** | |
| | | | | | | | |
| **Полдник ПГД** | **Сок восстановленный 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 | 36,00 | 251,20 | пр |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | **280,00** | | | | **339,20** | |
| **Итого за день** | | **1831,00** | | | | **2148,10** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| **День 3** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Каша молочная гречневая** | **250,00** | 11,30 | 16,30 | 44,00 | 367,90 | 183 |
| | **Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25** | **80,00** | 9,80 | 13,30 | 23,80 | 254,10 | 3 |
| | **Напиток из плодов шиповника** | **200,00** | 0,60 | 0,20 | 20,80 | 87,40 | 388 |
| | **Фрукты свежие** | **100,00** | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за завтрак | | **630,00** | | | | **771,60** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Салат из помидоров и консервир. огурцов** | **60,00** | 0,50 | 3,70 | 2,90 | 46,90 | 26 |
| | **Суп с макаронными изделиями** | **250,00** | 2,80 | 3,50 | 17,50 | 112,70 | 259 |
| | **Жаркое по-домашнему (свинина)** | **220,00** | 20,90 | 49,50 | 28,20 | 641,90 | 259 |
| | **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** | **30,00** | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| Итого за обед | | **790,00** | | | | **1020,26** | |
| **Полдник ГПД** | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый "Смешарики" 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | **280,00** | | | | **284,90** | |
| **Итого за день** | | **1700,00** | | | | **2076,76** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидор** | **55,00** | 0,70 | 3,40 | 2,50 | 43,40 | 23 |
| | **Рыба тушённая с овощами** | **100,00** | 9,70 | 4,90 | 3,80 | 98,10 | 229 |
| | **Картофель отварной** | **180,00** | 3,40 | 5,20 | 27,50 | 170,40 | 125 |
| | **Чай с сахаром** | **200,00** | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,40 | 376 |
| | **Хлеб пшеничный в/с** | **40,00** | 3,20 | 0,40 | 19,50 | 94,40 | пр |
| Итого за завтрак | | **575,00** | | | | **468,70** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы с конс. зелёным горошком** | **55,00** | 0,90 | 2,30 | 4,00 | 40,30 | 53 |
| | **Рассольник ленинградский** | **250,00** | 4,00 | 5,10 | 12,00 | 109,90 | 96 |
| | **Каша вязкая гречневая** | **180,00** | 5,60 | 5,90 | 24,70 | 174,30 | 303 |
| | **Фрикадельки куриные в сметанном соусе** | **110,00** | 8,50 | 10,30 | 7,80 | 157,90 | 297 |
| | **Хлеб пшеничный в/с** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | **Хлеб ржаной** | **30,00** | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | **Яйцо отварное** | **50,00** | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | **Компот из сухофруктов** | **200,00** | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 377 |
| Итого за обед | | **905,00** | | | | **787,00** | |
| **Полдник ГПД** | | | | | | | |
| | **Сок восстановленный 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** | |
| **Итого за день** | | **1760,00** | | | | **1598,10** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Помидор свежий** | **55,00** | 0,60 | 0,10 | 2,10 | 11,70 | 71 |
| | **Гуляш мясной (свинина) в соусе томат. с овощ.** | **100,0** | 5,30 | 14,10 | 1,50 | 154,10 | 260 |
| | **Макаронные изделия отварные** | **180,0** | 6,80 | 7,90 | 31,10 | 222,70 | 309 |
| | **Сок фруктовый** | **200,00** | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | **Хлеб пшеничный в/с** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| Итого за завтрак | | **565,00** | | | | **544,40** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Огурец свежий** | **30,00** | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 3,20 | 71 |
| | **Суп из овощей** | **250,00** | 1,50 | 4,30 | 9,00 | 80,70 | 99 |
| | **Котлеты из курицы** | **100,00** | 15,90 | 15,20 | 14,80 | 259,60 | 294 |
| | **Каша вязкая "Артек"** | **180,00** | 4,70 | 5,00 | 29,50 | 181,80 | 303 |
| | **Кофейный напиток** | **200,00** | 3,20 | 2,60 | 16,00 | 100,20 | 379 |
| | **Хлеб пшеничный** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | **Хлеб ржаной** | **30,00** | 3,10 | 1,20 | 15,90 | 86,80 | пр |
| | **Фрукты свежие** | **100,00** | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Всего за обед | | **920,00** | | | | **845,60** | |
| **Полдник ГПД** | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт** | **200,00** | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | **Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт** | **80,00** | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| Итого за полдник | | **280,00** | | | | **162,00** | |
| **Всего за день** | | **1765,00** | | | | **1552,00** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| **День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Блинчики с фрук. начинкой со сметаной** | **140,00** | 6,20 | 8,50 | 39,30 | 258,50 | пр |
| | **Сок фруктовый 1 шт** | **200,00** | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | **Чай с сахаром** | **200,00** | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| Итого за завтрак | | **540,00** | | | | **406,90** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров** | **50,00** | 0,70 | 3,10 | 2,30 | 39,90 | 71 |
| | **Борщ из капусты с картофелем** | **250,00** | 2,50 | 8,80 | 11,80 | 136,40 | 82 |
| | **Печень говяжья туш. в соусе сметанном** | **100,00** | 14,00 | 9,80 | 4,20 | 161,00 | 261 |
| | **Каша вязкая рисовая** | **180,00** | 3,10 | 5,00 | 31,90 | 185,00 | 303 |
| | **Яйцо отварное** | **50,00** | 6,30 | 5,80 | 0,40 | 79,00 | 209 |
| | **Чай с сахаром** | **200,00** | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| | **Хлеб пшеничный в/с** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | **Хлеб ржаной** | **30,00** | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| Итого за обед | | **890,00** | | | | **820,00** | |
| **полдник ГПД** | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый "Смешарики" 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 | 376 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | **280,00** | | | | **158,80** | |
| **итого за день** | | **1710,00** | | | | **1385,70** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60,00 | 0,40 | 3,60 | 1,40 | 39,60 | 71 |
| | Каша вязкая пшённая | 180,00 | 5,00 | 5,90 | 28,80 | 188,30 | 303 |
| | Гуляш мясной (свинина) в томатном соусе | 100,00 | 5,30 | 14,10 | 1,60 | 154,50 | 260 |
| | Кофейный напиток | 200,00 | 3,20 | 2,60 | 16,00 | 100,20 | 379 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| Итого за завтрак | | 570,00 | | | | 553,70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты со свеж. огурцом | 60,00 | 1,60 | 4,40 | 1,90 | 53,60 | 43 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,80 | 3,50 | 17,50 | 112,70 | 103 |
| | Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе | 100,00 | 6,20 | 14,50 | 10,40 | 197,00 | 279 |
| | Пюре картофельное | 180,00 | 3,80 | 5,80 | 24,50 | 165,40 | 312 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | пр |
| Итого за обед | | 950,00 | | | | 809,60 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт | 80,00 | 5,20 | 9,60 | 36,00 | 251,20 | пр |
| | Сок восстановленный 1 шт | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 280,00 | | | | 339,20 | |
| итого за день | | 1800,00 | | | | 1702,50 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| **День 8** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы отварной** | **60,00** | 0,80 | 3,60 | 4,90 | 55,20 | 52 |
| | **Печень говяжья в смет. соусе** | **100,00** | 14,00 | 9,80 | 4,20 | 161,00 | 261 |
| | **Картофель отварной** | **180,00** | 3,40 | 5,20 | 27,50 | 170,40 | 310 |
| | **Хлеб пшеничный** | **40,00** | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 94,80 | пр |
| | **Чай с сахаром** | **200,00** | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 | 376 |
| Итого за завтрак | | **580,00** | | | | **541,80** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров и огурцов** | **70,00** | 0,60 | 0,40 | 2,50 | 16,00 | 21 |
| | **Суп с бобовыми (гороховый)** | **250,00** | 5,50 | 5,30 | 16,50 | 135,70 | 102 |
| | **Гуляш мясной (свинина)** | **100,00** | 16,50 | 13,20 | 3,70 | 199,60 | 260 |
| | **Каша вязкая гречневая** | **180,00** | 5,60 | 5,90 | 24,70 | 174,30 | 303 |
| | **Хлеб пшеничный в/с** | **30,00** | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | **Хлеб ржаной** | **30,00** | 3,20 | 1,20 | 15,90 | 87,20 | пр |
| | **Компот из сухофруктов** | **200,00** | 0,60 | 0,10 | 16,00 | 67,30 | 377 |
| Итого за обед | | **860,00** | | | | **751,20** | |
| **Полдник ГПД** | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый "Смешарики" 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 | 37,60 | 200,50 | пр |
| Итого за полдник | | **280,00** | | | | **285,30** | |
| **Итого за день** | | **1720,00** | | | | **1578,30** | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная гречневая | 250,00 | 11,30 | 16,30 | 44,00 | 367,90 | 183 |
| | Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20 | 90,00 | 11,00 | 14,90 | 26,70 | 284,90 | 3 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,80 | 87,20 | 389 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | 338 |
| Итого за завтрак | | 640,00 | | | | 802,20 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из всежих помидор | 60,00 | 0,80 | 3,70 | 2,80 | 47,70 | 21 |
| | Рассольник "Ленинградский" | 250,00 | 2,00 | 5,00 | 12,00 | 101,00 | 96 |
| | Котлета рыбная в сметанном соусе | 100,00 | 8,70 | 7,30 | 12,50 | 150,50 | 234 |
| | Макароны отварные с маслом | 180,00 | 6,70 | 5,40 | 31,70 | 202,20 | 309 |
| | Сок фруктовый | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 3,10 | 1,20 | 15,90 | 86,80 | пр |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20 | пр |
| Итого за обед | | 950,00 | | | | 809,50 | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт | 80,00 | 5,20 | 9,60 | 36,80 | 254,40 | пр |
| | Сок восстановленный 1 шт | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | пр |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 280,00 | | | | 342,40 | |
| Итого за день | | 1870,00 | | | | 1954,10 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рец-ры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сметоной | 170,00 | 18,20 | 14,60 | 32,10 | 332,60 | 223 |
| | Сок фруктовый 1 шт | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 389 |
| | Кефир | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 386/пр |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 570,00 | | | | 520,80 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из св. помидоров и огурцов | 70,00 | 0,60 | 0,40 | 2,50 | 16,00 | 24 |
| | Суп картофельный с гречкой | 250,00 | 2,00 | 2,80 | 12,00 | 81,20 | 101 |
| | Пюре картофельное | 180,00 | 3,80 | 5,80 | 24,50 | 165,40 | 312 |
| | Биточки мясные (свиные) | 100,00 | 8,10 | 18,20 | 10,30 | 237,40 | 268 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200,00 | 0,60 | 0,20 | 20,80 | 87,40 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 3,10 | 1,20 | 15,90 | 86,80 | пр |
| | | 860,00 | | | | 745,30 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Полдник ГПД | | | | | | | |
| | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 84,80 | пр |
| | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт | 80,00 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 74,00 | пр |
| | | | | | | | |
| | | 280,00 | | | | 158,80 | |
| Итого за полдник | | 1710,00 | | | | 1424,90 | |
| Итого за день | | | | | | | |