

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э. Гапошкин
«_____» 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
отнесенных к льготной категории
(первая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 селёных 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 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 пищеблоха и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Прием пищи	Напиток/овощи/фрукты	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Номер приема
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,14	47,65	66
	Блинчики /оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	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						366,55	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
итого за обед						715,19	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	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						290,30	
итого за день						1372,04	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепты
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону	28,00	0,20	0,03	0,43	2,80	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за обед							
полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98	19,7	82,68	пр	
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник							
итого за день							

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепты
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Ци из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	71
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/40	16,06	8,12	19,47	215,52	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед						497,19	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1	20,2	84,8	пр	
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
итого за день						1443,4	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецРы
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	0,60	3,50	71
	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
	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
	итого за завтрак					576	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
	Запеканка с мясом	150/30	20,66	25,93	24,58	403,45	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	260
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	итого за обед					692,52	
полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	итого за полдник					290,3	
	итого за день					1558,82	

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за завтрак						443,45	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед						684,97	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фрукто-нана» 1 шт	200		22,6	90		
итого за полдник						248,67	
итого за день						1377,09	

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 селёных 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 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 гр.	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	по рецепту
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,14	47,65	66
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/35	5,47	4,3	44,72	188,4	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							
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,22	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,17	ППР
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ППР
итого за обед							
поздник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	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 поздник							
итого за день							

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Норма
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
итого за завтрак						748,39	
Обед							
	Овощи по сезону	28,00	0,20	0,03	0,43	2,80	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	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		30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за обед						700,24	
полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98	19,7	82,68	пр	
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
итого за день						1689,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жир	углеводы	целность	Энергетичес-
							кая № реф.ры
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	7	8,6	16,01	171,3	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сок фруктовый 1 шт.	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
	итого за завтрак					545,97	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб гречаный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	итого за обед					724,45	
полдник							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	итого за полдник					288,3	
	итого за день					1558,72	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жидк.	углеводы	энергетическая ценность	№ рецпры
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	71
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/40	16,06	8,12	19,47	215,52	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед						497,19	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
итого за день						1443,4	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец.ФВ
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	200/5/15	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,25	60,84	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	итого за завтрак					671,06	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	82
	Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	итого за обед					647,2	
полдник ГД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	итого за полдник					241,35	
	итого за день					1559,61	

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность	Номер группы
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35,00	0,28	0,04	0,60	3,50	71
	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
	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
итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
	Запеканка с мясом	150/30	20,66	25,93	24,58	403,45	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	260
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед							
полдник							
	Булерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	333
итого за полдник							
итого за день						1558,82	

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценностъ	Энергетическая ценность	Норма-ры
						День 8	
Завтрак							
Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	
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	
Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209	
итого за завтрак					367,8		
Обед							
Салат из отварной свеклы	30	0,45	1,8	2,5	27,79	52	
Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82	
Биточки мясные	75	8,8	22,79	9,01	278,18	268	
Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349	
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр	
Хлеб рожаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
итого за обед					849,14		
подник ГПД							
Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1	—	20,2	84,8	пр	
Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр	
Вафли «Золотце моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр	
итого за подник					317,47		
итого за день					1534,41		

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жир	углеводы	калорийность	Номер группы
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
итого за обед							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия						
	Компот «Фрукто-Няня» 1 шт	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник		200		22,6	90		
итого за день					248,67		
					1377,09		

прием пищи	наименование блюда	вес белка	белки	жиры	углеводы	ценность	энергетическая	№
							калорийности	режимуры
День 10								
Завтрак								
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45	
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	290	
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310	
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр	
	итого за завтрак					424,9		
Обед								
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	71	
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101	
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	11,31	13,66	10,36	219,4	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 рожаный	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
	всего за обед					642,1		
полдник ГПД								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3	
	Чай с лимоном	2,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377	
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338	
	итого за полдник					290,30		
	всего за день					1357,3		