УТВЕРЖДАЮ:
Ген.директор АО «Горпищеторг»
_____В.Э.Гапошкин
«__»_____2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____
«__»_____2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

г.Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	**1-4 классы СИРОТЫ**						
День 1	Овощи натуральные (по сезону)	65	0,52	0,07	1,11	8,45	70
Завтрак	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,30	242,00	303
	Птица туш. в томатном соусе	90	11,05	10,36	3,15	150,30	290/673
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,50	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**645**	**18,86**	**18,95**	**88,04**	**599,65**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	100	10,83	10,56	9,78	177,44	229
	Макароны отварные	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	пр
Итого за обед		**900**	**29,74**	**24,16**	**135,06**	**878,64**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,00**	**160,00**	
Итого за день		**1825**	**52,6**	**47,1**	**250,1**	**1638,29**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
День 2	Омлет запеченный	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Завтрак	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,65	6,13	14,18	125,20	1
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	382
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	389
Итого за завтрак		**555**	**19,72**	**24,29**	**67,26**	**546,70**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Борщ с картофелем и капустой свежей	200	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	110	12,10	31,66	13,81	388,54	268
	Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром 35/5/20	60	7,30	10,00	17,50	173,43	3
Итого за обед		**970**	**34,73**	**57,96**	**145,15**	**1226,08**	
Полдник ПГД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
Итого за день		**1805**	**59,6**	**91,8**	**270,4**	**2111,98**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Каша молочная гречневая	250	11,26	7,17	56,28	336,30	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/10/25	85	10,66	13,36	25,21	263,50	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	388
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**635**	**23,00**	**21,21**	**112,05**	**732,48**	
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	2,60	54,15	47
	Суп с макаронными изделиями	200	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,98	45,02	25,58	542,73	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	пр
Итого за обед		**970**	**30,38**	**56,36**	**132,10**	**1117,84**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
Итого за день		**1885**	**56,7**	**81,7**	**302,8**	**2135,22**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
День 4	Рыба тушёная с овощами	90	10,75	9,50	13,80	173,25	229
Завтрак	Картофель отварной	150	3,03	5,94	22,99	157,54	125
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		**530**	**16,7**	**15,8**	**67,5**	**470,2**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,57	4,14	7,29	121,18	53
	Рассольник ленинградский	200	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	90	6,90	8,50	6,40	129,70	297
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйца вареные	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/25	75	9,11	12,43	22,29	237,43	3
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**895**	**35,58**	**41,27**	**98,47**	**956,11**	
Полдник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1705**	**57,5**	**66,7**	**224,8**	**1768,66**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным 90/40	130	11,84	30,91	14,07	384,33	268
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	203
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	389
Итого за завтрак		**730**	**24,20**	**39,40**	**105,31**	**964,91**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
	Суп из овощей	200	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Гуляш мясной (свинина)	90	14,90	11,90	3,30	179,90	260
	Каша вязкая "Артек"	150	3,90	4,20	24,60	151,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Сок фруктовый 1/200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
Всего за обед		**855**	**30,55**	**25,51**	**103,44**	**766,10**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
Всего за день		**1865**	**58,8**	**68,9**	**236,3**	**1893,01**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,98	9,6	30,1	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132,0	пр
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	185	11,80	5,29	43,43	260,15	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		**545**	**19,65**	**18,31**	**110,93**	**699,46**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Борщ из капусты с картофелем	200	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья тушеная в соусе сметанном	100	14,00	9,78	4,22	178,77	261
	Каша вязкая рисовая	200	3,47	5,60	35,47	206,13	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/25	60	7,30	10,00	17,50	20,71	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		**990**	**37,16**	**39,83**	**108,54**	**791,71**	
полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
итого за день		**1815**	**60,1**	**62,2**	**278,2**	**1776,07**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,6	0,06	1,02	7,8	70
День 7	Гуляш мясной (свинина) 60/30	90	10,59	25,37	11,60	278,10	260
Завтрак	Каша вязкая пшённая	150	4,00	4,24	24,56	203,20	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Итого за завтрак		**530**	**20,6**	**32,6**	**67,9**	**660,2**	
Обед	Салат из квашеной капусты	65	1,04	3,32	2,12	43,99	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Тефтели в соусе (свинина)	90	5,58	13,05	9,36	177,30	279
	Пюре картофельное	150	3,19	4,78	20,44	137,53	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Вафли "Золотце ты моё" 1 шт	20	2,00	5,70	18,80	134,50	пр
Итого за обед		**1085**	**20,11**	**31,55**	**142,12**	**934,43**	
Полдник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
итого за день		**1895**	**45,9**	**73,7**	**268,0**	**1933,82**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Салат из свеклы отварной с зеленым горош.	100	1,64	4,12	7,29	72,9	53
День 8	Печень говяжья в сметанном соусе	90	11,93	8,98	3,17	166,50	255
Завтрак	Картофель отварной	150	3,03	5,94	22,99	157,54	310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**680**	**20,64**	**19,86**	**78,93**	**602,64**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	200	4,80	4,00	13,60	109,60	102
	Котлеты из мяса птицы	90	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Каша вязкая гречневая	150	6,72	4,92	20,58	153,46	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	124,20	пр
	Сок фруктовый порционный 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за обед		**1080**	**34,47**	**27,51**	**154,25**	**1002,96**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
Итого за день		**2040**	**58,4**	**51,5**	**292,0**	**1890,90**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Каша молочная гречневая	250	11,30	7,20	56,30	335,20	183
День 9	Бутерброд с маслом и сыром 60/10/20	90	11,30	14,10	26,70	279,00	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	389
	Кондитерское изделие(печенье)	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**655**	**24,81**	**23,45**	**124,72**	**808,98**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Котлета рыбная	90	7,41	5,07	10,43	129,37	234
	Макароны с сыром	165	11,17	13,13	28,14	275,88	204
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15	50	6,08	8,34	14,58	144,53	3
Итого за обед		**785**	**29,91**	**31,79**	**101,45**	**813,38**	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1720,00**	**59,92**	**64,84**	**284,97**	**1964,76**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	170	26,3	19,9	50,4	486	223
День 10	Сок фруктовый 1 шт	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Завтрак	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого за завтрак		**570**	**33,1**	**24,9**	**78,6**	**671,0**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,57	4,14	7,29	121,18	53
	Суп картофельный с гречкой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	101
	Пюре картофельное	150	3,20	4,80	20,40	137,60	312
	Биточки/котлеты мясные (свинина)	90	7,30	16,40	9,30	214,00	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		**1100**	**20,17**	**29,64**	**129,79**	**915,08**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
Итого за день		**1950**	**57,27**	**58,54**	**235,09**	**1744,88**	

УТВЕРЖДАЮ:
Ген.директор АО«Горпищеторг»
_____ В.Э.Гапошкин
«__» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.
И спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

г.Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 классы СИРОТЫ						
День 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Завтрак	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,16	290,40	303
	Птица туш. в томатном соусе	100	16,60	13,30	3,70	200,90	290/673
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
Итого за завтрак		**680**	**25,13**	**23,44**	**96,36**	**697,96**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100	8,89	4,89	3,78	94,67	229
	Макароны отварные	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	пр
Итого за обед		**950**	**25,30**	**17,99**	**106,66**	**691,77**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,00**	**160,00**	
Итого за день		**1910**	**54**	**45**	**230**	**1550**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
День 2	Омлет с маслом сливочным	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Завтрак	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Какао с молоком	200	8,00	7,20	35,20	237,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**555**	**21,79**	**27,96**	**70,64**	**604,90**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,38	0,05	0,85	6,50	70
	Борщ с картофелем и капустой свежей	250	2,50	8,80	11,90	136,80	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	120	13,20	34,56	15,00	423,84	268
	Каша вязкая "Артек"	180	4,80	5,10	29,50	183,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	55	6,69	9,70	16,04	158,98	3
Итого за обед		**1015**	**34,8**	**68,7**	**147,0**	**1327,32**	
Полдник ПГД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
Итого за день		**1850**	**62**	**106**	**276**	**2271**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/10/25	85	10,41	14,13	25,29	269,98	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**635**	**22,71**	**31,03**	**99,89**	**769,68**	
Обед	Салат из капусты квашеной	70	1,12	3,57	2,28	47,38	47
	Суп с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	210	20,00	47,30	26,90	613,30	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	
	Кондитерские изделия	30	2,80	8,50	28,20	200,50	пр
Итого за обед		**1020**	**32,39**	**64,39**	**142,48**	**1280,64**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
Итого за день		**1935**	**58**	**100**	**301**	**2335**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,44	0,055	0,935	7,15	70
День 4	Рыба тушённая с овощами	100	9,70	4,90	3,80	98,10	229
Завтрак	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,00	62,40	376
Итого за завтрак		**575**	**17,34**	**10,56**	**66,74**	**432,45**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,57	4,14	7,29	72,71	53
	Рассольник ленинградский	250	4,00	5,10	12,00	109,90	96
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100	7,70	9,40	7,10	143,80	297
	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/20	70	8,50	11,60	20,80	221,60	3
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**980**	**37,47**	**43,24**	**104,19**	**955,81**	
Полдник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1835**	**60**	**63**	**230**	**1731**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,6	0,05	0,88	8,8	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным 100/45	145	13,20	34,48	15,69	428,67	268
Завтрак	Макароны отварные	180	6,80	7,90	31,10	222,70	203
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак		**710**	**24,40**	**43,13**	**92,37**	**860,47**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Суп из овощей	250	1,50	4,30	9,00	80,70	99
	Гуляш мясной (свинина)	100	16,56	13,22	3,67	199,89	260
	Каша вязкая "Артек"	180	4,70	5,00	29,50	181,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Кондитерские изделия	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
Всего за обед		**935**	**33,42**	**28,72**	**114,14**	**849,09**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
Всего за день		**1925**	**62**	**76**	**234**	**1872**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,98	9,60	30,10	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132	пр
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	185	11,80	5,29	43,43	260,15	182
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		**545**	**19,68**	**18,29**	**110,93**	**699,40**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Борщ из капусты с картофелем	250	2,50	8,80	11,80	136,40	82
	Печень говяжья тушеная в соусе сметанном	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Каша вязкая рисовая	180	3,10	5,00	31,90	185,00	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/20	55	6,69	9,17	16,32	159,99	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		**1015**	**36,9**	**40,4**	**110,0**	**937,7**	
полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
итого за день		**1840**	**61**	**63**	**248**	**1796**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
День 7	Гуляш мясной (свинина) 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
Завтрак	Каша вязкая пшённая	180	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
Итого за завтрак		**570**	**21,72**	**37,05**	**63,41**	**676,40**	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,80	2,55	1,63	33,84	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Тефтели в соусе (свинина)	100	6,20	14,50	10,40	196,90	279
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Вафли "Золотце ты моё" 1 шт	20	2,00	5,70	18,80	134,50	пр
Итого за обед		**1160**	**21,90**	**34,15**	**154,03**	**1012,24**	
Полдник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
итого за день		**2010**	**49**	**81**	**275**	**2028**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,64	4,18	7,27	73,27	53
День 8	Печень говяжья в смет. соусе	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
Завтрак	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	310
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за завтрак		**720**	**23,24**	**20,08**	**84,37**	**611,17**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,00	5,00	17,00	137,00	102
	Котлета из мяса птицы	100	15,89	15,22	14,78	259,67	294
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
	Сок фруктовый порционный 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за обед		**1155**	**35,21**	**29,74**	**155,89**	**1032,87**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
Итого за день		**2155**	**62**	**54**	**299**	**1929**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 9	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	90	11,00	14,90	26,70	284,90	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,80	87,20	389
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**655**	**24,83**	**33,07**	**112,46**	**846,50**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,00	5,00	12,00	101,00	96
	Котлета рыбная	100	8,23	5,63	11,58	143,74	234
	Макароны с сыром	180	12,19	14,32	30,70	300,96	204
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/15	50	6,08	8,34	14,84	145,45	3
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**860**	**32,15**	**34,54**	**107,82**	**873,95**	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1795**	**62**	**77**	**279**	**2063**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Запеканка из творога со сметоной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
День 10	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Завтрак	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого за завтрак		**570**	**24,00**	**19,60**	**62,10**	**520,80**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	60	0,94	2,48	4,37	43,63	53
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,00	2,80	12,00	81,20	101
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Биточки / котлеты мясные (свинина)	100	8,10	18,20	10,30	237,40	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		**1150**	**21,54**	**31,58**	**138,17**	**923,13**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
Итого за день		**2000**	**50**	**55**	**227**	**1603**	