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

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (обедов) и полдников обучающихся.
Получающих начальное общее образование в муниципальных, бюджетных общеобразовательных организациях.
(Вторая смена)

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 2 СМЕНА**						
День 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Полдник	Каша вязкая рисовая	200	5,04	1,04	52,40	322,67	303
	Птица тушеная в томатном соусе	90	11,05	10,36	3,15	150,30	290/673
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141,00	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 полдник		**710**	**21,6**	**12,4**	**110,9**	**726,7**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	70
	Суп с картоф.с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	9,50	8,80	159,70	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
Итого за обед		**730**	**25,68**	**19,73**	**101,48**	**687,50**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,00**	**160,0**	
Итого за день		**1720**	**51,3**	**36,1**	**239,4**	**1574**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	70
День 2	Омлет запеченный	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Полдник	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 полдник		**535**	**19,5**	**24,3**	**66,9**	**543,5**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,05	0,69	5,20	70
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета мясная с соусом (свинина) 85/30	115	12,71	33,17	14,40	385,60	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
	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 обед		**880**	**26,8**	**48,0**	**116,7**	**985,0**	
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		**1695**	**51,5**	**81,9**	**241,7**	**1867,7**	

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 50/10/30	90	11,29	14,15	26,69	279,00	3
Полдник	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 полдник		**640**	**23,6**	**22,0**	**113,5**	**748,0**	
Обед	Салат из квашеной капусты	70	1,12	3,57	2,28	47,38	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
Итого за обед		**730**	**27,97**	**52,91**	**87,46**	**898,87**	
Полдник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
Итого за день		**1650**	**54,9**	**79,0**	**259,7**	**1931,8**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
День 4	Рыба тушённая с овощами	100	10,83	10,56	9,78	177,44	229
Полдник	Картофель отварной	180	3,64	7,13	27,59	189,05	125
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
Итого полдник		**570**	**18,9**	**18,2**	**77,5**	**550,7**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	60	0,98	2,51	4,36	47,96	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	95	7,33	8,96	6,79	117,30	297
	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
	Яйцо вареное	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		**815**	**28,71**	**27,97**	**88,35**	**704,16**	
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		**1665**	**52,8**	**55,8**	**224,7**	**1597**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	70	0,77	0,07	1,12	11,20	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным 90/40	130	11,84	30,91	14,07	384,33	268
Полдник	Макароны 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	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		**740**	**24,7**	**39,8**	**107,5**	**892,7**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	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
Всего за обед		**750**	**29,10**	**23,65**	**82,65**	**660,90**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
Всего за день		**1770**	**57,8**	**67,4**	**217,7**	**1716**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Блинчики с фрук. начинкой	120	4,98	9,6	30,1	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	50	3,5	4,25	28	165,0	пр
Полдник	Молочная каша геркулесовая	200	12,76	5,72	46,95	281,24	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого полдник		**570**	**21,3**	**19,6**	**120,1**	**753,6**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	35	0,28	0,04	0,60	4,55	70
	Борщ из капусты с картофелем	200	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья тушеная в соусе сметанном	90	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150	2,60	4,20	26,60	154,60	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	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
Итого за обед		**885**	**30**	**28**	**96**	**755**	
полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**4,0**	**4,0**	**26,70**	**158,80**	
итого за день		**1735**	**55,2**	**51,3**	**242,9**	**1667,0**	

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
Полдник	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
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	62,10	пр
Итого полдник		**560**	**22,9**	**35,5**	**90,2**	**722,3**	
Обед	Салат из квашеной капусты	75	1,20	3,83	2,45	50,76	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Тефтели в соусе (свинина)	95	5,89	13,78	9,88	187,06	279
	Пюре картофельное	150	3,20	4,80	20,40	137,60	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
Итого за обед		**880**	**18,79**	**27,30**	**105,93**	**746,32**	
Полдник ГПД	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		**1720**	**47**	**72**	**254**	**1808**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горош.	100	1,64	4,12	7,29	72,90	53
День 8	Печень говяжья в сметанном соусе	100	13,26	9,98	3,52	185,00	255
Полдник	Картофель отварной	170	3,43	6,73	26,06	178,55	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 полдник		**710**	**22,4**	**21,6**	**82,3**	**642,1**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	45	0,36	0,05	0,77	5,85	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Котлеты из курицы	90	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	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
Итого за обед		**745**	**29,36**	**24,45**	**100,47**	**740,25**	
Полдник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
Итого за день		**1735**	**55,0**	**50,2**	**241,6**	**1667,7**	

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 60/10/25	95	11,93	14,88	28,18	294,50	3
Полдник	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 полдник		**660**	**24,8**	**23,5**	**124,7**	**809,0**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	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
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**745**	**26,61**	**23,83**	**95,25**	**716,05**	
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**	**5,2**	**9,6**	**58,8**	**342**	
Итого за день		**1685**	**56,6**	**56,9**	**278,8**	**1867**	
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	21,20	84,80	пр
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого полдник		**570**	**24,00**	**19,60**	**61,30**	**517,60**	
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горош.	60	0,98	2,47	4,37	43,74	53
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	101
	Пюре картофельное	160	3,00	5,10	21,80	154,17	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
Итого за обед		**770**	**18,99**	**27,87**	**96,47**	**721,81**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
Итого за день		**1620**	**47**	**51**	**184**	**1398**	

УТВЕРЖДАЮ:
Ген.директор АО «Горпищеторг»
_____ В.Э.Галошкин
«__» _____2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____2026 г.

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

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 2 СМЕНА						
День 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Полдник	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,16	290,40	303
	Птица тушеная 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 полдник		**680**	**25,13**	**23,44**	**96,36**	**697,96**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100	9,80	4,90	3,80	98,50	229
	Макаронные изделия отварные	180	6,70	5,40	31,70	202,20	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
Итого за обед		**840**	**28,15**	**17,15**	**105,40**	**690,70**	
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		**1800**	**57**	**45**	**229**	**1549**	
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
Полдник	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 полдник		**555**	**21,79**	**27,96**	**70,64**	**604,90**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Борщ с картофелем и капустой свежей	250	2,50	8,80	9,50	127,20	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	110	12,10	31,68	13,75	388,52	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 пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	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 обед		**975**	**27,61**	**49,11**	**121,33**	**1038,72**	
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		**1810**	**55**	**87**	**250**	**1983**	

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
Полдник	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 полдник		**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)	220	20,90	49,50	28,20	641,90	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
Итого обед		**800**	**30,49**	**58,09**	**93,58**	**1020,74**	
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**	**3,3**	**4,1**	**58,7**	**284,9**	
Итого за день		**1715**	**56,5**	**93,2**	**252,2**	**2075,3**	
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
Полдник	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 полдник		**575**	**17,34**	**10,56**	**66,74**	**432,45**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,64	4,12	7,29	72,90	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	110	8,50	10,30	7,80	157,90	297
	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
	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
		950	**32,24**	**32,82**	**98,79**	**819,60**	
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**	**10**	**59**	**342**	
Итого за день		**1805**	**55**	**53**	**224**	**1594**	

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
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	6,80	7,90	31,10	222,70	309
	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 полдник		**710**	**24,40**	**43,13**	**92,37**	**860,47**	
Обед	Овощи натуральные	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	15,90	86,80	пр
Итого обед		**820**	**31,70**	**26,65**	**89,28**	**724,39**	
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		**1810**	**60**	**74**	**209**	**1747**	
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
Полдник	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
Итог полдник		**545**	**19,68**	**18,29**	**110,93**	**699,40**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
	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
Итого обед		**980**	**32,32**	**31,34**	**104,38**	**829,70**	
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		**1805**	**56**	**54**	**242**	**1688**	

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	7,80	70
День 7	Гуляш мясной (свинина) 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
Полдник	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 полдник		**570**	**21,72**	**37,05**	**63,41**	**676,40**	
Обед	Салат из капусты квашеной	100	1,60	5,10	3,25	67,68	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Гефтели в соусе (свинина)	100	6,20	14,50	10,40	197,00	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	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
Итого обед		**990**	**20,50**	**30,80**	**111,05**	**805,88**	
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		**1840**	**47**	**77**	**232**	**1821**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,64	4,18	7,27	73,27	53
День 8	Печень говяжья в сметанном соусе	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
Полдник	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 полдник		**720**	**23,24**	**20,08**	**84,37**	**611,17**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	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	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Итого за обед		**830**	**32,91**	**27,96**	**109,26**	**821,17**	
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		**1830**	**59**	**52**	**252**	**1718**	

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 маслом и сыром 60/10/20	90	11,00	14,90	26,70	284,90	3
Полдник	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 полдник		**655**	**24,83**	**33,07**	**112,46**	**846,50**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	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
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**820**	**28,85**	**26,58**	**101,36**	**775,70**	
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		**1755**	**59**	**69**	**273**	**1965**	
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
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого полдник		**570**	**24,00**	**19,60**	**62,10**	**520,80**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	100	1,64	4,12	7,29	72,90	53
	Суп картофельный с гречкой	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
Итого обед		**890**	**21,64**	**32,62**	**105,49**	**802,20**	
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		**1740**	**50**	**56**	**194**	**1482**	