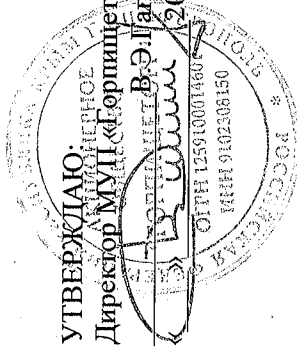
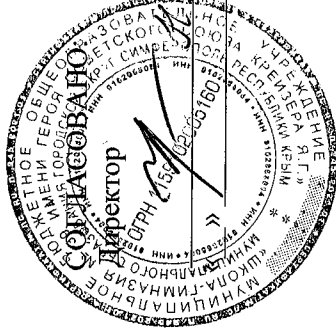


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Серпичеторг»  
В.Э. Маношкин  
2026 г.



2026 г.

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных  
организациях, отнесенных к льготной категории  
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

г. 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 договоры АО «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В основном 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  $\pm 5\%$ , 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, хлеб растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 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 основному 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 рецептов 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.

| Время приема пищи         | Наименование блюда                      | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| <b>5-11 классы</b>        |                                         |           |       |       |          |                         |             |
| Завтрак                   | Свежие овощи (по сезону)                | 60        | 0,48  | 0,06  | 1,02     | 7,80                    | 70          |
|                           | 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)           | 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          |
| <b>Итого за обед</b>      |                                         |           |       |       |          |                         |             |
|                           |                                         | 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          |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                         |           |       |       |          |                         |             |
|                           |                                         | 280       |       |       |          | 160,00                  |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |           |       |       |          |                         |             |
|                           |                                         | 1800      |       |       |          | 1548,66                 |             |
| <b>Приём пищи</b>         |                                         |           |       |       |          |                         |             |
| <b>Наименование блюда</b> |                                         |           |       |       |          |                         |             |
| <b>Вес блюда</b>          |                                         |           |       |       |          |                         |             |
| Неделя 1                  | Овощи натуральные (по сезону)           | 30        | 0,24  | 0,03  | 0,51     | 3,90                    | 70          |
|                           | 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         |
| Итого за завтрак          | Фрукты свежие (яблоко)                  | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40                   | 338         |
|                           | Итого за завтрак                        | 525       | 21,55 | 27,93 | 70,13    | 601,00                  |             |
| Обед                      | Овощи натуральные (по сезону)           | 60        | 0,48  | 0,06  | 1,02     | 7,80                    | 70          |
|                           | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250       | 2,50  | 8,80  | 9,50     | 127,20                  | 82          |
|                           | Котлета мясная с соусом (свинина)       | 100       | 11,00 | 28,80 | 12,50    | 353,20                  | 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          |
| Итого за обед             | Фрукты свежие (яблоко)                  | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40                   | 338         |
|                           | Итого за обед                           | 950       | 25,38 | 44,76 | 108,92   | 941,30                  |             |
| Полдник ППД               | 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          |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                         |           |       |       |          |                         |             |
|                           |                                         | 280       | 5,20  | 9,60  | 58,00    | 339,20                  |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |           |       |       |          |                         |             |
|                           |                                         | 1755      |       |       |          | 1881,50                 |             |

| Всё питание   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |
|---------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| 1             | Каша молочная гречневая                  | 250       | 11,30 | 16,30 | 44,00    | 367,90            | 183        |
|               | Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25       | 80        | 9,80  | 13,30 | 23,80    | 254,10            | 3          |
|               | Напиток из плодов шиповника              | 200       | 0,60  | 0,20  | 20,80    | 87,40             | 388        |
| Завтрак       | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 338        |
|               | Итого за завтрак                         | 630       | 22,10 | 30,20 | 98,40    | 753,80            |            |
|               | Обед                                     | 60        | 0,96  | 3,06  | 1,95     | 40,61             | 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 за обед                            | 790       | 30,33 | 57,58 | 93,25    | 1013,97           |            |
| 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 |                                          | 1700      |       |       |          | 2052,67           |            |
|               | Приём пищи                               |           |       |       |          |                   |            |
|               | Наименование блюда                       | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |
| Неделя 1      | Овощи натуральные (по сезону)            | 55        | 0,44  | 0,055 | 0,935    | 7,15              | 70         |
|               | Рыба тушённая с овощами                  | 100       | 9,70  | 4,90  | 3,80     | 98,10             | 229        |
|               | Картофель отварной                       | 180       | 3,40  | 5,20  | 27,50    | 170,40            | 125        |
| Завтрак       | 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 | 55        | 0,90  | 2,30  | 4,00     | 40,30             | 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        |
|               | Итого за обед                            | 905       | 31,50 | 31,00 | 95,50    | 787,00            |            |
| 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 |                                          | 1760      |       |       |          | 1561,85           |            |
|               | Приём пищи                               |           |       |       |          |                   |            |
|               | Наименование блюда                       | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ры |

| Вид пищи         | Наименование блюда                    | Вес блюда     | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|---------------------------------------|---------------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| Завтрак          | Овощи натуральные ( по сезону)        | 55            | 0,6   | 0,05  | 0,88     | 8,8               | 70        |
|                  | Котлета мясная с соусом томатным      | 135           | 12,29 | 32,10 | 14,61    | 399,11            | 268       |
|                  | 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        |
|                  | Сок фруктовый                         | 200           | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | 389       |
| Итого за завтрак |                                       | 600           | 23,09 | 40,35 | 81,49    | 786,51            |           |
| 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       |
| Всего за обед    | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр        |
|                  | Хлеб ржаной                           | 30            | 3,10  | 1,20  | 15,90    | 86,80             | пр        |
|                  |                                       | 820           | 31,70 | 26,65 | 89,28    | 724,39            |           |
|                  | 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    |                                       | 1700          |       |       |          | 1672,90           |           |
| Приём пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
| Завтрак          | Блинчики с фруктовой начинкой         | 120           | 4,98  | 9,60  | 30,10    | 246,85            | пр        |
|                  | Супенное молоко                       | 40            | 2,8   | 3,4   | 22,4     | 132               | пр        |
|                  | Молочная каша геркулесовая            | 170           | 10,84 | 4,86  | 39,91    | 239,06            | 182       |
|                  | Чай с сахаром                         | 200           | 0,10  | 0,00  | 15,00    | 60,40             | 376       |
|                  |                                       | 530           | 18,72 | 17,86 | 107,41   | 678,31            |           |
| Обед             | Овощи натуральные (по сезону)         | 50            | 0,40  | 0,07  | 0,85     | 6,50              | 70        |
|                  | Борщ из капусты с картофелем          | 250           | 2,50  | 8,80  | 11,80    | 136,40            | 82        |
|                  | Печень говяжья туш. 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       |
| Итого за обед    | 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        |
|                  |                                       | 890           | 32,00 | 30,97 | 94,75    | 786,60            |           |
|                  | Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт        | 200           | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр        |
| Итого за полдник | Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт    | 80            | 4,00  | 4,00  | 5,50     | 74,00             | 376       |
|                  |                                       | 280           | 4,00  | 4,00  | 26,70    | 158,80            |           |
|                  | Итого за день                         | 1700          |       |       |          | 1623,71           |           |

| Всего пицци                   | Наименование блюда                    | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ты |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Завтрак                       | Овощи натуральные ( по сезону)        | 60        | 0,66  | 0,06  | 0,96     | 9,6               | 70         |
|                               | Котлета мясная                        | 100       | 12,32 | 31,89 | 13,01    | 390,89            | 268        |
|                               | 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       | 23,58 | 40,75 | 73,47    | 760,09            |            |
| Обед                          | Салат из капусты квашеной             | 60        | 0,96  | 3,06  | 1,95     | 40,61             | 47         |
|                               | Суп картофельный с макаронными изд.   | 250       | 2,80  | 3,50  | 17,50    | 112,70            | 103        |
|                               | Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе | 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 за обед                 |                                       | 950       | 19,86 | 28,76 | 109,75   | 778,81            |            |
| 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                 |                                       | 1800      |       |       |          | 1878,10           |            |
| Приём пицци                   | Наименование блюда                    | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ты |
| Неделя 2<br>День 8<br>Завтрак | Салат из свеклы отварной              | 60        | 0,80  | 3,60  | 4,90     | 55,20             | 52         |
|                               | Печень говяжья в смет. соусе          | 100       | 14,00 | 9,80  | 4,20     | 161,00            | 261        |
|                               | Картофель отварной                    | 180       | 3,40  | 5,20  | 27,50    | 170,40            | 310        |
|                               | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80             | пр         |
|                               | Чай с сахаром                         | 200       | 0,10  | 0,00  | 15,00    | 60,40             | 376        |
| Итого за завтрак              |                                       | 580       | 21,50 | 19,00 | 71,20    | 541,80            |            |
| Обед                          | Овощи натуральные ( по сезону)        | 50        | 0,40  | 0,07  | 0,85     | 6,50              | 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         |
|                               | Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,60  | 0,10  | 16,00    | 67,30             | 377        |
|                               | Фрукты свежие (яблоко)                | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 338        |
| Итого за обед                 |                                       | 940       | 33,99 | 28,49 | 113,23   | 846,17            |            |
| 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                 |                                       | 1800      |       |       |          | 1673,27           |            |

| № п/п            | Наименование блюда                    | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ты |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| 1                | Овощи натуральные ( по сезону)        | 60        | 0,66  | 0,06  | 0,96     | 9,6               | 70         |
|                  | Котлета мясная                        | 100       | 12,32 | 31,89 | 13,01    | 390,89            | 268        |
|                  | 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 |                                       |           |       |       |          |                   |            |
| Обед             |                                       | 570       | 23,58 | 40,75 | 73,47    | 760,09            |            |
| 2                | Салат из капусты квашеной             | 60        | 0,96  | 3,06  | 1,95     | 40,61             | 47         |
|                  | Суп картофельный с макаронными изд.   | 250       | 2,80  | 3,50  | 17,50    | 112,70            | 103        |
|                  | Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе | 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 за обед                         | 950       | 19,86 | 28,76 | 109,75   | 778,81            |            |
|                  | Полдник ГПД                           | 80        | 5,20  | 9,60  | 36,00    | 251,20            | пр         |
| 3                | 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                         | 1800      |       |       |          | 1878,10           |            |
| № п/п            | Наименование блюда                    | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецеп-ты |
| 4                | Салат из свеклы отварной              | 60        | 0,80  | 3,60  | 4,90     | 55,20             | 52         |
|                  | Печень говяжья в смет. соусе          | 100       | 14,00 | 9,80  | 4,20     | 161,00            | 261        |
|                  | Картофель отварной                    | 180       | 3,40  | 5,20  | 27,50    | 170,40            | 310        |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80             | пр         |
|                  | Чай с сахаром                         | 200       | 0,10  | 0,00  | 15,00    | 60,40             | 376        |
| Итого за завтрак |                                       | 580       | 21,50 | 19,00 | 71,20    | 541,80            |            |
| Обед             |                                       | 50        | 0,40  | 0,07  | 0,85     | 6,50              | 70         |
| 5                | 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         |
| 6                | Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,60  | 0,10  | 16,00    | 67,30             | 377        |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 338        |
|                  | Итого за обед                         | 940       | 33,99 | 28,49 | 113,23   | 846,17            |            |
| Полдник ГПД      |                                       | 200       | 0,00  | 0,00  | 21,20    | 84,80             | пр         |
| 7                | 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                         | 1800      |       |       |          | 1673,27           |            |

| дни              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № реп-ры |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|----------|
| я 2              | Каша молочная гречневая                     | 250       | 11,30 | 16,30 | 44,00    | 367,90            | 183      |
| я 9              | Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20 | 90        | 11,00 | 14,90 | 26,70    | 284,90            | 3        |
| автрак           | Напиток из плодов шиповника                 | 200       | 1,00  | 0,00  | 20,80    | 87,20             | 389      |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 338      |
| Итого за завтрак |                                             | 640       | 23,70 | 31,60 | 101,30   | 784,40            |          |
| 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 в сметанном соусе            | 100       | 8,70  | 7,30  | 12,50    | 150,50            | 234      |
|                  | Макароны отварные с маслом                  | 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        | 3,10  | 1,20  | 15,90    | 86,80             | пр       |
|                  | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40             | пр       |
| Итого за обед    |                                             | 940       | 23,85 | 19,65 | 119,40   | 752,00            |          |
| 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    |                                             | 1860      |       |       |          | 1878,80           |          |
| Приём пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № реп-ры |
| Неделя 2         | Запеканка из творога со сметаной 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 отварной                    | 60        | 0,84  | 3,60  | 4,95     | 55,68             | 52       |
|                  | 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 (свинные)           | 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 за обед    |                                             | 850       | 20,84 | 32,10 | 103,15   | 784,98            |          |
| 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    |                                             | 1700      |       |       |          | 1464,58           |          |