

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»  
В.Э.Гапошкин

« 13 » 10 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

« 1 » 10 2025 г.



### **ПРИМЕРНОЕ 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: 11-18 ЛЕТ**

**Симферополь, 2025-2026 гг.**

| Приём пищи       | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет.<br>ценность | № рецеп-<br>ты |
|------------------|---|--------------|-------|-------|----------|----------------------|----------------|
| Неделя 1         | 5-11 класс (сироты)                       |              |       |       |          |                      |                |
| День 1           |   |              |       |       |          |                      |                |
| Завтрак          | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 210,00       | 9,50  | 13,20 | 60,50    | 398,80               | пр             |
|                  | Фрукты свежие                             | 100,00       | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                | 338            |
|                  | Чай с сахаром                             | 200,00       | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                | 376            |
|                  |   |              |       |       |          |                      |                |
|                  |   |              |       |       |          |                      |                |
|                  |   |              |       |       |          |                      |                |
| Итого за завтрак |   | 510,00       |       |       |          | 521,46               |                |
| Обед             |   |              |       |       |          |                      |                |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец)          | 40,00        | 0,30  | 0,03  | 1,20     | 6,27                 | 70             |
|                  | Суп с бобовыми                            | 250,00       | 5,50  | 5,30  | 16,50    | 135,70               | 82             |
|                  | Рыба тушеная с овощами                    | 100,00       | 9,80  | 5,00  | 3,80     | 99,40                | 229            |
|                  | Каша вязкая рисовая                       | 180,00       | 3,00  | 5,00  | 31,80    | 184,20               | 303            |
|                  | Чай с сахаром                             | 200,00       | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                | 376            |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30,00        | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                | пр             |
|                  | Хлеб ржаной                               | 30,00        | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                | пр             |
|                  | Масло сливочное                           | 5,00         | 0,00  | 4,10  | 0,02     | 36,98                | пр             |
|                  | Сыр твёрдый                               | 25,00        | 7,00  | 8,80  | 0,00     | 107,20               | пр             |
| Итого за обед    |   | 860,00       |       |       |          | 772,41               |                |
| Полдник ГПД      |   |              |       |       |          |                      |                |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                | 49,00        | 6,10  | 8,30  | 14,83    | 158,42               | 3              |

|                      |                      |                |      |      |       |                |     |
|----------------------|----------------------|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
|                      | <b>Чай с сахаром</b> | <b>200,00</b>  | 0,70 | 0,02 | 15,00 | 62,98          | 376 |
|                      | <b>Фрукты свежие</b> | <b>100,00</b>  | 0,60 | 0,60 | 13,60 | 62,20          | 338 |
| Итого за полдник     |                      | <b>349,00</b>  |      |      |       | <b>283,60</b>  |     |
| <b>Итого за день</b> |                      | <b>1719,00</b> |      |      |       | <b>1577,47</b> |     |

| Приём пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда     | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| <b>Неделя 1</b>  |  |               |       |       |          |                         |           |
| <b>День 2</b>    |  |               |       |       |          |                         |           |
| <b>Завтрак</b>   |  |               |       |       |          |                         |           |
|                  | <b>Каша жидкая молочная гречневая</b>          | <b>200,00</b> | 9,09  | 12,99 | 35,18    | 293,99                  | 182       |
|                  | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>              | <b>65,00</b>  | 7,30  | 10,40 | 15,60    | 185,20                  | 3         |
|                  | <b>Компот из сухофруктов</b>                   | <b>200,00</b> | 0,67  | 0,10  | 12,00    | 51,58                   | 349       |
|                  | <b>Яйцо отварное</b>                           | <b>50,00</b>  | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00                   | 209       |
|                  | <b>Фрукты свежие</b>                           | <b>100,00</b> | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                   | 338/пр    |
|                  | <b>Кондитерские изделия</b>                    | <b>30,00</b>  | 3,00  | 8,60  | 28,30    | 202,60                  |           |
| Итого за завтрак |  | <b>645,00</b> |       |       |          | <b>874,57</b>           |           |
| <b>Обед</b>      |  |               |       |       |          |                         |           |
|                  | <b>Салат из свеклы с горошком</b>              | <b>60,00</b>  | 0,99  | 2,50  | 4,40     | 44,06                   | 53        |
|                  | <b>Борщ с картофелем и капустой бел.свежей</b> | <b>250,00</b> | 2,60  | 8,60  | 11,90    | 135,40                  | 82        |
|                  | <b>Котлета мясная с соусом</b>                 | <b>100,00</b> | 9,10  | 24,00 | 10,40    | 294,00                  | 268       |
|                  | <b>Каша вязкая "Артек"</b>                     | <b>180,00</b> | 4,80  | 5,16  | 29,52    | 183,72                  | 303       |
|                  | <b>Сок фруктовый</b>                           | <b>200,00</b> | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                   | 389       |

|                  |                                     |         |      |      |       |         |     |
|------------------|-------------------------------------|---------|------|------|-------|---------|-----|
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30,00   | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10   | пр  |
|                  | Хлеб ржаной                         | 20,00   | 2,10 | 0,80 | 10,60 | 58,00   | пр  |
|                  | Коктейль "Фруто Кидс" 1 шт          | 200,00  | 5,60 | 5,60 | 20,00 | 152,80  | пр  |
| Итого за обед    |                                     | 1040,00 |      |      |       | 1023,88 |     |
|                  |                                     |         |      |      |       |         |     |
| Полдник ГПД      | Пирожок с начинкой (абрикос, вишня) | 80,00   | 3,80 | 4,20 | 40,70 | 215,80  | пр  |
|                  | Чай с сахаром                       | 200,00  | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46   | 376 |
|                  | Кондитерские изделия                | 33,00   | 2,90 | 8,60 | 28,30 | 202,20  | 338 |
| Итого за полдник |                                     | 313,00  |      |      |       | 478,46  |     |
| Итого за день    |                                     | 1998,00 |      |      |       | 2376,91 |     |

| Приём пищи | Наименование блюда               | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта |
|------------|----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| Неделя 1   |                                  |           |       |       |          |                         |           |
| День 3     |                                  |           |       |       |          |                         |           |
| Завтрак    |                                  |           |       |       |          |                         |           |
|            | Овощи по сезону (солёный огурец) | 50,00     | 0,40  | 0,04  | 1,40     | 7,56                    | 70        |
|            | Птица тушеная в соусе            | 100,00    | 15,60 | 12,50 | 3,50     | 188,90                  | 290       |
|            | Каша вязкая пшённая              | 180,00    | 5,00  | 6,00  | 28,70    | 188,80                  | 303       |
|            | Сок фруктовый                    | 200       | 1     | 0     | 20,2     | 84,80                   | 389       |
|            | Хлеб пшеничный                   | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,10                   | пр        |
|            | Кондитерские изделия             | 30        | 3     | 8,6   | 28,3     | 202,60                  | пр        |

|                  |                                   |           |       |       |          |                   |            |
|------------------|-----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| Итого за завтрак |                                   | 590,00    |       |       |          | 743,76            |            |
| Обед             |                                   |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор) | 35,00     | 0,30  | 0,03  | 1,20     | 6,27              | 70         |
|                  | Суп из овощей                     | 250,00    | 1,60  | 4,20  | 9,10     | 80,60             | 99         |
|                  | Жаркое по-домашнему               | 215,00    | 20,10 | 48,20 | 27,00    | 622,20            | 259        |
|                  | Чай с сахаром                     | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376        |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10             | пр         |
|                  | Хлеб ржаной                       | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00             | пр         |
|                  | Сок фруктовый 1 шт                | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80             | пр         |
|                  | Фрукты свежие                     | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338        |
| Итого за обед    |                                   | 1050,00   |       |       |          | 1045,63           |            |
| Полдник ГПД      |                                   |           |       |       |          |                   |            |
|                  | Компот из сухофруктов             | 180,00    | 0,60  | 0,01  | 10,80    | 45,69             | 349        |
|                  | Пирожок с начинкой (повидло)      | 80,00     | 3,80  | 4,20  | 40,70    | 215,80            | пр         |
|                  | Кондитерские изделия              | 15,00     | 1,40  | 4,30  | 14,00    | 100,30            | пр         |
|                  | Фрукты свежие                     | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20             | 338        |
| Итого за полдник |                                   | 375,00    |       |       |          | 423,99            |            |
| Итого за день    |                                   | 2015,00   |       |       |          | 2213,38           |            |
| Приём пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецептов |
| Неделя 1         |                                   |           |       |       |          |                   |            |
| День 4           |                                   |           |       |       |          |                   |            |
| Завтрак          |                                   |           |       |       |          |                   |            |

|                  |                                  |         |       |      |       |         |     |
|------------------|----------------------------------|---------|-------|------|-------|---------|-----|
|                  | Салат из свеклы с горошком       | 60,00   | 0,99  | 2,47 | 4,50  | 44,19   | 53  |
|                  | Рыба тушеная с овощами           | 100,00  | 10,84 | 5,50 | 4,23  | 109,78  | 229 |
|                  | Макаронные изделия отварные      | 180,00  | 6,60  | 5,40 | 31,90 | 202,60  | 309 |
|                  | Чай с сахаром                    | 200,00  | 0,07  | 0,02 | 15,00 | 60,46   | 376 |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 30,00   | 2,40  | 0,30 | 14,70 | 71,10   | пр  |
|                  | Фрукты свежие                    | 100,00  | 0,60  | 0,60 | 13,60 | 62,20   | 338 |
| Итого за завтрак |                                  | 670,00  |       |      |       | 550,33  |     |
| Обед             |                                  |         |       |      |       |         |     |
|                  | Овощи по сезону (солёный огурец) | 55,00   | 0,44  | 0,04 | 1,50  | 8,12    | 70  |
|                  | Рассольник ленинградский         | 250,00  | 2,00  | 5,13 | 12,00 | 102,17  | 96  |
|                  | Печень в сметанном соусе         | 105,00  | 13,30 | 9,20 | 4,00  | 152,00  | 261 |
|                  | Каша вязкая рисовая              | 180,00  | 3,20  | 5,00 | 32,00 | 185,80  | 303 |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 30,00   | 2,40  | 0,30 | 14,70 | 71,10   | пр  |
|                  | Хлеб ржаной                      | 30,00   | 3,10  | 1,20 | 15,80 | 86,40   | пр  |
|                  | Сок фруктовый                    | 200,00  | 1,00  | 0,00 | 20,20 | 84,80   | пр  |
|                  | Масло сливочное                  | 5,00    | 0,00  | 4,10 | 0,02  | 36,98   | пр  |
|                  | Сыр твердый                      | 25,00   | 5,80  | 7,30 | 0,00  | 88,90   | пр  |
| Итого за обед    |                                  | 880,00  |       |      |       | 816,27  |     |
| полдник ГПД      |                                  |         |       |      |       |         |     |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром       | 49,00   | 6,10  | 8,30 | 14,83 | 158,42  | 3   |
|                  | Чай с сахаром                    | 200,00  | 0,70  | 0,02 | 14,40 | 60,58   | 376 |
|                  | Фрукты свежие                    | 100,00  | 0,60  | 0,60 | 13,60 | 62,20   | 338 |
| Итого за полдник |                                  | 349,00  |       |      |       | 281,20  |     |
| Итого за день    |                                  | 1899,00 |       |      |       | 1647,80 |     |

| Приём пищи       | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергет.<br>ценност<br>ь | № рец-<br>ры |
|------------------|---|--------------|-------|-------|--------------|--------------------------|--------------|
| Неделя 1         |   |              |       |       |              |                          |              |
| День 5           |   |              |       |       |              |                          |              |
| Завтрак          |   |              |       |       |              |                          |              |
|                  | Овощи по сезону (салат из квашеной капусты) | 50,00        | 0,80  | 2,50  | 4,20         | 42,50                    | 47           |
|                  | Гуляш мясной (свинина)                      | 100,00       | 5,30  | 14,10 | 1,50         | 154,10                   | 260          |
|                  | Каша вязкая "Артек"                         | 180,00       | 4,80  | 5,20  | 29,50        | 184,00                   | 303          |
|                  | Сок фруктовый                               | 200,00       | 1,00  | 0,00  | 20,20        | 84,80                    | 360          |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 30,00        | 2,40  | 0,30  | 14,70        | 71,10                    | пр           |
| Итого за завтрак |   | 560,00       |       |       |              | 536,50                   |              |
| Обед             |   |              |       |       |              |                          |              |
|                  | Овощи по сезону (солёный помидор)           | 55,00        | 0,60  | 0,05  | 1,90         | 10,45                    | 70           |
|                  | Суп с макаронными изделиями                 | 250,00       | 2,70  | 2,80  | 17,50        | 106,00                   | 103          |
|                  | Фрикадельки куриные в соусе                 | 115,00       | 12,80 | 15,60 | 11,80        | 238,80                   | 297          |
|                  | Каша вязкая гречневая                       | 180,00       | 5,40  | 6,00  | 24,60        | 174,00                   | 303          |
|                  | Чай с сахаром                               | 200,00       | 0,07  | 0,02  | 15,00        | 60,46                    | 376          |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 30,00        | 2,40  | 0,30  | 14,70        | 71,10                    | пр           |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 20,00        | 2,10  | 0,80  | 10,60        | 58,00                    | пр           |
|                  | Яйцо отварное                               | 50,00        | 6,30  | 5,80  | 0,40         | 79,00                    | 209          |
|                  | Фрукты свежие                               | 100,00       | 0,60  | 0,60  | 13,60        | 62,20                    | 338          |
|                  | Сок фруктовый 1 шт нкз                      | 200,00       | 1,00  | 0,00  | 20,20        | 84,80                    | пр           |
|                  | Кондитерские изделия                        | 30,00        | 3,00  | 8,60  | 28,30        | 202,60                   | пр           |
| Итого за обед    |   | 1230,00      |       |       |              | 1147,41                  |              |
| Полдник ГПД      |   |              |       |       |              |                          |              |

|                      |                               |                |      |      |       |                |     |
|----------------------|-------------------------------|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
|                      | <b>Сок фруктовый 1 шт</b>     | <b>200,00</b>  | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80          | 389 |
|                      | <b>Вафли "Золотце ты моё"</b> | <b>20,00</b>   | 2,40 | 0,40 | 15,00 | 73,20          | пр  |
| Итого за полдник     |                               | <b>220,00</b>  |      |      |       | <b>158,00</b>  |     |
| <b>всего за день</b> |                               | <b>2010,00</b> |      |      |       | <b>1841,91</b> |     |

| Приём пищи       | Наименование блюда (Сироты)              | Вес блюда гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецепта |
|------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Неделя 2</b>  |  |               |       |       |          |                   |           |
| <b>День 6</b>    |  |               |       |       |          |                   |           |
| <b>Завтрак</b>   |  |               |       |       |          |                   |           |
|                  | <b>Овощи по сезону (солёный огурец)</b>  | <b>50,00</b>  | 0,50  | 0,04  | 1,50     | 8,36              | 70        |
|                  | <b>Рыба тушеная с овощами</b>            | <b>100,00</b> | 9,60  | 5,00  | 3,80     | 98,60             | 229       |
|                  | <b>Каша вязкая рисовая</b>               | <b>180,00</b> | 3,15  | 5,04  | 31,92    | 185,64            | 303       |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | <b>45,00</b>  | 3,60  | 0,50  | 22,00    | 106,90            | пр        |
|                  | <b>Кондитерские изделия</b>              | <b>15,00</b>  | 1,48  | 4,31  | 14,17    | 101,39            | пр        |
|                  | <b>Чай с сахаром</b>                     | <b>200,00</b> | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46             | 376       |
| Итого за завтрак |  | <b>590,00</b> |       |       |          | <b>561,35</b>     |           |
| <b>Обед</b>      |  |               |       |       |          |                   |           |
|                  | <b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b> | <b>60,00</b>  | 0,60  | 0,06  | 2,10     | 11,34             | 70        |
|                  | <b>Рассольник ленинградский</b>          | <b>250,00</b> | 2,00  | 5,10  | 12,00    | 101,90            | 96        |
|                  | <b>Птица тушённая в соусе</b>            | <b>140,00</b> | 22,10 | 18,50 | 5,10     | 275,30            | 290       |
|                  | <b>Каша вязкая "Артек"</b>               | <b>180,00</b> | 4,80  | 5,20  | 29,55    | 184,20            | 303       |



|                  |  |           |       |      |          |                   |             |
|------------------|--|-----------|-------|------|----------|-------------------|-------------|
|                  | Сок фруктовый                                | 200,00    | 1,00  | 0,00 | 20,20    | 84,80             | 389         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 30,00     | 2,40  | 0,30 | 14,70    | 71,10             | пр          |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 20,00     | 2,10  | 0,80 | 10,60    | 58,00             | пр          |
|                  | Фрукты свежие                                | 100,00    | 0,60  | 0,60 | 13,60    | 62,20             | 338         |
|                  |  |           |       |      |          | 0,00              |             |
|                  | Кондитерские изделия                         | 15,00     | 1,48  | 4,31 | 14,17    | 101,39            | пр          |
| Итого за обед    |  | 995,00    |       |      |          | 950,23            |             |
| Полдник ГПД      |  |           |       |      |          |                   |             |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                   | 49,00     | 6,10  | 8,30 | 14,83    | 158,42            | 3           |
|                  | Чай с сахаром                                | 200,00    | 0,70  | 0,02 | 15,00    | 62,98             | 376         |
|                  | Фрукты свежие                                | 100,00    | 0,60  | 0,60 | 13,60    | 62,20             | пр          |
| Итого за полдник |  | 349,00    |       |      |          | 283,60            |             |
| Итого за день    |  | 1934,00   |       |      |          | 1795,18           |             |
| Приём пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2         |  |           |       |      |          |                   |             |
| День 7           |  |           |       |      |          |                   |             |
| Завтрак          |  |           |       |      |          |                   |             |
|                  | Запеканка из творога с какао и соусом молоч. | 210,00    | 22,4  | 18,1 | 39,6     | 410,9             | 223         |
|                  | Чай с сахаром                                | 200,00    | 0,07  | 0,02 | 15       | 60,46             | 376         |
|                  | Фрукты свежие                                | 100,00    | 0,6   | 0,6  | 13,6     | 62,2              | 338         |
| Итого за завтрак |  | 510,00    |       |      |          | 533,56            |             |
| Обед             |  |           |       |      |          |                   |             |

|                      |  |                |      |       |       |                |     |
|----------------------|--|----------------|------|-------|-------|----------------|-----|
|                      | <b>Овощи по сезону (солёный огурец)</b>    | <b>50,00</b>   | 0,4  | 0,04  | 1,4   | 7,56           | 70  |
|                      | <b>Суп с бобовыми</b>                      | <b>250,00</b>  | 5,5  | 5,3   | 16,5  | 135,7          | 102 |
|                      | <b>Тефтели в соусе</b>                     | <b>150,00</b>  | 9,5  | 22    | 15,8  | 299,2          | 279 |
|                      | <b>Каша вязкая гречневая</b>               | <b>180,00</b>  | 5,52 | 6     | 24,6  | 174,48         | 303 |
|                      | <b>Кофейный напиток</b>                    | <b>200,00</b>  | 3,2  | 2,68  | 15,95 | 100,72         | 379 |
|                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                      | <b>30,00</b>   | 2,4  | 0,3   | 14,7  | 71,1           | пр  |
|                      | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>20,00</b>   | 2,1  | 0,8   | 10,6  | 58             | пр  |
|                      | <b>Кондитерские изделия</b>                | <b>45,00</b>   | 4,44 | 12,93 | 42,51 | 304,17         | пр  |
|                      | <b>Сок фруктовый 1 шт</b>                  | <b>200,00</b>  | 1    | 0     | 20,2  | 84,8           | 389 |
| Итого за обед        |  | <b>1125,00</b> |      |       |       | <b>1235,73</b> |     |
| <b>Полдник ГПД</b>   |  |                |      |       |       |                |     |
|                      | <b>Кондитерские изделия</b>                | <b>33,00</b>   | 2,95 | 8,6   | 28,33 | 202,52         | пр  |
|                      | <b>Чай с сахаром</b>                       | <b>200,00</b>  | 0,07 | 0,02  | 15    | 60,46          | 376 |
|                      | <b>Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)</b> | <b>80,00</b>   | 3,8  | 4,2   | 40,7  | 215,8          | пр  |
| Итого за полдник     |  | <b>313,00</b>  |      |       |       | <b>478,78</b>  |     |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1948,00</b> |      |       |       | <b>2248,07</b> |     |

| Приём пищи      | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта |
|-----------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-----------|
| <b>Неделя 2</b> |                    |           |       |      |          |                         |           |
| <b>День 8</b>   |                    |           |       |      |          |                         |           |

|                      |   |                |       |       |       |                |        |
|----------------------|---|----------------|-------|-------|-------|----------------|--------|
| <b>Завтрак</b>       |   |                |       |       |       |                |        |
|                      | <b>Омлет натуральный с маслом</b>       | <b>112,00</b>  | 10,91 | 19,70 | 2,10  | 229,34         | 210    |
|                      | <b>Кефир</b>                            | <b>200,00</b>  | 5,80  | 5,00  | 8,00  | 100,20         | 386    |
|                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                   | <b>40,00</b>   | 3,20  | 0,40  | 19,60 | 94,80          | пр     |
|                      | <b>Сок фруктовый 1 шт</b>               | <b>200,00</b>  | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80          | 389/пр |
| Итого за завтрак     |   | <b>552,00</b>  |       |       |       | <b>509,14</b>  |        |
| <b>Обед</b>          |   |                |       |       |       |                |        |
|                      | <b>Салат из солёных огурцов с луком</b> | <b>45,00</b>   | 0,70  | 2,30  | 3,80  | 38,70          | 21     |
|                      | <b>Суп с макаронными изделиями</b>      | <b>250,00</b>  | 2,80  | 2,80  | 17,50 | 106,40         | 103    |
|                      | <b>Котлета из птицы</b>                 | <b>100,00</b>  | 15,70 | 14,90 | 14,70 | 255,70         | 294    |
|                      | <b>Пюре картофельное</b>                | <b>180,00</b>  | 3,70  | 5,80  | 24,50 | 165,00         | 312    |
|                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                   | <b>30,00</b>   | 2,40  | 0,30  | 14,70 | 71,10          | пр     |
|                      | <b>Хлеб ржаной</b>                      | <b>20,00</b>   | 2,10  | 0,80  | 10,60 | 58,00          | пр     |
|                      | <b>Компот из сухофруктов</b>            | <b>200,00</b>  | 0,60  | 0,10  | 12,00 | 51,30          | 349    |
|                      | <b>Кондитерские изделия</b>             | <b>15,00</b>   | 1,48  | 4,31  | 14,17 | 101,39         | пр     |
|                      | <b>Сок фруктовый 1 шт нкз</b>           | <b>200,00</b>  | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80          | 389    |
|                      | <b>Фрукты свежие</b>                    | <b>100,00</b>  | 0,60  | 0,60  | 13,60 | 62,20          | пр     |
| Итого за обед        |   | <b>1140,00</b> |       |       |       | <b>994,59</b>  |        |
| <b>Полдник</b>       |   |                |       |       |       |                |        |
|                      | <b>Сок фруктовый 1 шт</b>               | <b>200,00</b>  | 1,00  | 0,00  | 20,20 | 84,80          | пр     |
|                      | <b>Вафли "Золотце ты моё"</b>           | <b>20,00</b>   | 2,40  | 0,40  | 15,00 | 73,20          | пр     |
| Итого за полдник     |   | <b>220,00</b>  |       |       |       | <b>158,00</b>  |        |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1912,00</b> |       |       |       | <b>1661,73</b> |        |

| Приём пищи       | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда  | Белки | Жи-<br>ры | Углевод<br>ы | Энергет.<br>ценност<br>ь | № рец-<br>ры |
|------------------|--|---------------|-------|-----------|--------------|--------------------------|--------------|
| <b>Неделя 2</b>  |  |               |       |           |              |                          |              |
| <b>День 9</b>    |  |               |       |           |              |                          |              |
| <b>Завтрак</b>   |  |               |       |           |              |                          |              |
|                  | <b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b> | <b>60,00</b>  | 0,6   | 0,06      | 2,1          | 11,34                    | 70           |
|                  | <b>Печень тушённая в соусе</b>           | <b>100,00</b> | 12,6  | 8,7       | 3,8          | 143,9                    | 261          |
|                  | <b>Каша вязкая гречневая</b>             | <b>185,00</b> | 5,5   | 6,2       | 25,2         | 178,6                    | 303          |
|                  | <b>Какао с молоком</b>                   | <b>200,00</b> | 4,08  | 3,54      | 17,58        | 118,5                    | 382          |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | <b>40,00</b>  | 3,2   | 0,4       | 19,5         | 94,4                     | пр           |
| Итого за завтрак |  | <b>585,00</b> |       |           |              | <b>546,74</b>            |              |
|                  |  |               |       |           |              |                          |              |
| <b>Обед</b>      |  |               |       |           |              |                          |              |
|                  | <b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b> | <b>40,00</b>  | 0,4   | 0,04      | 1,4          | 7,56                     | 70           |
|                  | <b>Суп из овощей</b>                     | <b>250,00</b> | 1,6   | 4,2       | 9,1          | 80,6                     | 99           |
|                  | <b>Каша вязкая рисовая</b>               | <b>180,00</b> | 3,1   | 5         | 31,9         | 185                      | 303          |
|                  | <b>Чай с сахаром</b>                     | <b>200,00</b> | 0,07  | 0,02      | 15           | 60,46                    | 376          |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | <b>30,00</b>  | 2,4   | 0,3       | 14,7         | 71,1                     | пр           |
|                  | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>20,00</b>  | 2,1   | 0,8       | 10,6         | 58                       | пр           |
|                  | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>        | <b>55,00</b>  | 8,7   | 11,8      | 21,1         | 225,4                    | 3            |
|                  | <b>Кондитерские изделия</b>              | <b>30,00</b>  | 3     | 8,6       | 28,3         | 202,6                    | пр           |
| Итого за обед    |  | <b>900,00</b> |       |           |              | <b>978,72</b>            |              |
| <b>Полдник</b>   |  |               |       |           |              |                          |              |
|                  | <b>Пирожок с начинкой (повидло)</b>      | <b>80,00</b>  | 3,8   | 4,2       | 40,7         | 215,8                    | пр           |
|                  | <b>Компот из сухофруктов</b>             | <b>180,00</b> | 0,6   | 0,01      | 10,8         | 45,69                    | 349          |

|                      |                             |                |     |     |      |                |     |
|----------------------|-----------------------------|----------------|-----|-----|------|----------------|-----|
|                      | <b>Фрукты свежие</b>        | <b>100,00</b>  | 0,6 | 0,6 | 13,6 | 62,2           | 338 |
|                      | <b>Кондитерские изделия</b> | <b>15,00</b>   | 1,4 | 4,3 | 14,1 | 100,7          | пр  |
| Итого за полдник     |                             | <b>375,00</b>  |     |     |      | <b>424,39</b>  |     |
| <b>Итого за день</b> |                             | <b>1860,00</b> |     |     |      | <b>1949,85</b> |     |

| Приём пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда     | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергет. ценность | № рецептов |
|------------------|--|---------------|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| <b>Неделя 2</b>  |  |               |       |       |          |                   |            |
| <b>День 10</b>   |  |               |       |       |          |                   |            |
| <b>Завтрак</b>   |  |               |       |       |          |                   |            |
|                  | <b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b>           | <b>50,00</b>  | 0,5   | 0,04  | 1,7      | 9,16              | 70         |
|                  | <b>Гуляш мясной (свинина)</b>                      | <b>100,00</b> | 5,30  | 14,10 | 1,50     | 154,1             | 260        |
|                  | <b>Каша вязкая "Артек"</b>                         | <b>180,00</b> | 4,80  | 5,20  | 29,50    | 184               | 303        |
|                  | <b>Сок фруктовый</b>                               | <b>200,00</b> | 1,00  | 0     | 20,2     | 84,8              | 389        |
|                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | <b>30,00</b>  | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,1              | пр         |
| Итого за завтрак |  | <b>560,00</b> |       |       |          | <b>503,16</b>     |            |
| <b>Обед</b>      |  |               |       |       |          |                   |            |
|                  | <b>Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты)</b> | <b>60,00</b>  | 1,03  | 3     | 5,07     | 51,4              | 47         |
|                  | <b>Борщ с картофелем и капустой бел.свежей</b>     | <b>250,00</b> | 2,5   | 8,63  | 11,88    | 135,19            | 82         |
|                  | <b>Макаронные изделия с сыром</b>                  | <b>155,00</b> | 12,8  | 14,8  | 28,4     | 298               | 204        |
|                  | <b>Биточки мясные</b>                              | <b>100,00</b> | 11,72 | 30,38 | 12,01    | 368,34            | 268        |

|                      |                                   |                |      |      |       |                |     |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|------|------|-------|----------------|-----|
|                      | <b>Чай с сахаром</b>              | <b>200,00</b>  | 0,07 | 0,02 | 15    | 60,46          | 376 |
|                      | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>30,00</b>   | 2,4  | 0,3  | 14,7  | 71,1           | пр  |
|                      | <b>Хлеб ржаной</b>                | <b>20,00</b>   | 2,1  | 0,8  | 10,6  | 58             | пр  |
|                      | <b>Фрукты свежие</b>              | <b>100,00</b>  | 0,6  | 0,6  | 13,6  | 62,2           | 338 |
|                      | <b>Печенье "Антика" 1 шт*26 г</b> | <b>26,00</b>   | 0,5  | 1,2  | 4,4   | 30,4           | пр  |
| Итого за обед        |                                   | <b>941,00</b>  |      |      |       | <b>1135,09</b> |     |
| <b>полдник ГПД</b>   |                                   |                |      |      |       |                |     |
|                      | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b> | <b>49,00</b>   | 6,10 | 8,3  | 14,83 | 158,42         | 3   |
|                      | <b>Чай с сахаром</b>              | <b>200,00</b>  | 0,7  | 0,02 | 15    | 62,98          | 376 |
|                      | <b>Фрукты свежие</b>              | <b>100,00</b>  | 0,6  | 0,6  | 13,6  | 62,2           | 338 |
| Итого за полдник     |                                   | <b>349,00</b>  |      |      |       | <b>283,6</b>   |     |
| <b>Итого за день</b> |                                   | <b>1850,00</b> |      |      |       | <b>1921,85</b> |     |