УТВЕРЖДАЮ: Лиректор МУП	«Горпищеторг»
	В.Э.Гапошки
«	2025 r.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку ырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше перечисленным ребованиям 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 0-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору - как 1:1,5.

жедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло астительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр творог, исломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного - бутербродом с сыром, часлом, повидлом или сдобной булочкой.

Фбед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе — основное горячее блюдо из чяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих или селёных 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, орехи фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические

пребования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

- 1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
- 2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
- 3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
- 4. Журнал гигиенический.
- 5. Ведомость контроля за рационом питания.
- 6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1							
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	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	338
итого за полдник	K	349,00	4,40	11,15	52,20	283,48	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,70	4,50	3,40	88,90	229
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
:	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		755,00				550,88	
Полдник							
	Оладьи со сгущённым молоком	200,00	16,20	22,00	93,20	635,60	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 полдник	4K	500,00				758,26	
Итого за день		1604,00				1592,62	

:		Вес блюда	1			Энергет.	
Приём пищи	Наименование блюда	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2							
ик ГПД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пp
	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	пр
Итого за полдник	1K	313,00				478,46	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	100,00	1,50	4,80	8,80	84,40	53
	Борщ с картофелем и капустой	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	95,00	8,70	22,80	9,90	279,60	268
	Каша вязкая "Артек"	165,00	4,40	4,70	27,00	167,90	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	du
Итого за обед		810,00				854,30	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	67,00	7,40	10,70	19,10	202,30	3
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежне	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	du
Итого за полдник	4K	647,00				901,19	
Итого за день		1770,00				2233,95	

Приём пищи Неделя 1 День 3 Полдник ГПД	Наименование блюда Компот из сухофруктов Кондитерские изделия	Вес блюда гр. 180,00 80,00	Белки 0,60 1,40 3,80	Жиры 0,02 4,30 4,20	Углеводы 10,80 14,00 40,70	Энергет. ценность 45,78 100,30 215,80	№ рен-ры 349 пр
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	, ,
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	
Итого за полдник	dK	375,00				424,08	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	1
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,70	44,80	25,20	578,80	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	
Итого за обед		700,00				843,05	4
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	1
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,50	12,50	3,40	188,10	1
	Каша вязкая пшённая	160,00	4,50	5,30	25,60	168,10	1
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	1
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,49	24,40	118,01	
The state of the s	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	1
Итого за полдник	ик	595,00				769,74	
Итого за день		1670,00				2036,87	

Нриём иниии Наименование білюда Рес блюда Белки Жиры Углемоды Деригт, ментры Меренгры Меренгры Нецья 1 100-дания ГПД, 57 герброл с маслом и сыром 49,00 6,10 8,20 14,60 157,59 3 Нень 4 57 герброл с маслом и сыром 200,00 20,00 0,50 0,50 15,00 60,46 376 Нотого за польним 40рукты севжие 339,00 339,00 0,50 0,50 0,50 15,00 60,46 376 Обец Рассольник ленинградский 339,00 1,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 <t< th=""><th></th><th></th><th></th><th>-</th><th></th><th></th><th></th><th></th></t<>				-				
14 14 14 14 14 14 14 14	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки		Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
4 4 4 4 4 4 49,00 6,10 8,30 14,60 157,50 Вугерброд с маслом и сыром Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 0,60 13,60 62,20 Воли по сезону (солёный отурен) 35,00 20,00 1,60 4,00 4,00 2,00 2,00 2,00 280,16 Воли по сезону (солёный отурен) 35,00 2,00 0,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Рассольник ленинградский 200,00 1,50 4,10 9,60 81,70 Нечень в сметанном соусе 200,00 1,140 7,90 3,40 130,30 Каша выжая риссия 35,00 2,00 1,140 7,90 3,40 130,30 Касе пиненичилый 20,00 2,10 2,00 2,10 2,00 154,60 Хасе пиненичилы 20,00 2,10 2,50 3,50 51,54	Неделя 1							
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,60 157,50 Чай с сахаром 49,00 0,07 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 200,00 0,00 0,00 0,00 157,50 60,46 Овощи по сезону (солёный отурен) 349,00 0,00 0,00 13,60 62,20 Рассольник ленинградский 200,00 1,50 0,02 290,16 280,16 Рассольник ленинградский 200,00 1,50 4,10 9,60 81,70 Рассольник ленинградский 200,00 1,50 4,10 9,60 81,70 Рассольник ленинградский 200,00 1,50 4,10 9,60 81,70 Рассольник ленинградский 200,00 2,00 1,40 7,90 3,40 13,03 Печень в секлан росовая 35,00 2,00 2,10 4,20 26,60 154,60 Кано бржаной Компот из сухофруктов 20,00 2,10 0,30 14,70 71,10 <th>День 4</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>	День 4							
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,60 157,50 Чай с сахаром Фрукты свежие 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 349,00 349,00 0.60 13,60 62,20 280,16 за полдник 200,00 35,00 0.30 0.02 0.90 4,98 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Каша вязкая рисовая 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Кас писингинай Хлеб писингий 20,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Комнот из сухофруктов 20,00 2,50 0,66 0,10 12,00 552,22 1018 20	Полдник ГПД							
Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 40,00 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 за полдник 40,00 0,60 0,60 13,60 62,20 280,16 Ва полдник 34,00 34,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Ва полдник 34,00 35,00 0,60 0,60 81,70 280,16 Ва полдник 200,00 11,40 7,90 3,40 130,30 14,70 71,10 Канна вязкая рисовая 150,00 2,40 4,20 26,60 154,60 71,10 Канна вязкая рисовая 150,00 2,40 4,20 26,60 154,60 71,10 Канна вязкая рисовая 200,00 2,40 4,20 26,60 154,60 71,10 Канна вязкая рисовая 200,00 2,40 2,40 4,40 2,40 71,10 100,00 20,00 2,50 2,50 2,50 55,24 <th< td=""><td></td><th>Бутерброд с маслом и сыром</th><th>49,00</th><td>6,10</td><td>8,30</td><td>14,60</td><td>157,50</td><td>3</td></th<>		Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,60	157,50	3
Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 220 за полдник 349,00 349,00 280,16 280,16 280,16 рассольник леиниградский 35,00 0,30 0,90 4,98 4,98 Нечень в сметанном соусе 90,00 1,40 7,90 3,40 130,30 Хлеб пиеничный 150,00 2,60 4,70 7,90 3,40 130,30 Каша вязкая рисовая 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб пиеничный Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Уза обед Компот из сухофруктов 725,00 2,10 0,80 10,60 58,00 Уза обед Компот из сухофруктов 60,00 1,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Уза обед Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Уза обед Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00		Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
В за полдник 349,00 349,00 280,16 Своин по сезону (солёный отуреи) 35,00 0,30 0,02 0,90 4,98 Печень в сметанном соусе 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Клеб писеничный 200,00 150,00 2,40 0,20 19,60 154,60 Хлеб писеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Компот из сухофруктов 20,00 2,10 0,80 19,60 58,00 Компот из сухофруктов 200,00 0,56 0,10 12,00 51,54 Компот из сухофруктов 200,00 0,56 0,10 12,00 51,54 Выба тунсеная с овощами 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тунсеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 0,50 4,50 25,00 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,50 0,50 0,50 25,00 <td></td> <th>Фрукты свежие</th> <th>100,00</th> <td>0,60</td> <td>0,60</td> <td>13,60</td> <td>62,20</td> <td>338</td>		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Овощи по сезону (солёный отурец) 35,00 0,30 0,02 0,90 4,98 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Нечень в сметаниюм соусе 90,00 11,40 7,90 3,40 130,30 Каша вязкая рисовая 150,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хиеб писеничный 20,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Уал обед Компот из сухофруктов 20,00 0,66 0,10 12,00 55,22 Нинк Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тупеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Изай с сахаром 150,00 2,50 4,40 44,10 44,10 Уклеб писеничный 50,00 0,00 0,50 25,00 15,00 Изай с сахаром 20,00 0,00 0,50 25,00 120,50 Уклеб писеничный 60,00 0,00 0,50	Итого за полдни	1K	349,00				280,16	
Овощи по сезону (солёный отуреи) 35,00 0,30 0,02 0,90 4,98 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Печень в сметанном соусе 90,00 11,40 7,90 3,40 130,30 Каша вязкая рисовая 150,00 2,60 4,20 26,60 154,60 Хлеб пиеничный 200,00 2,00 2,10 0,80 10,60 58,00 за обед Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 ник Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Рыба тушеная с овощами 200,00 0,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 150,00 5,50 4,50 25,00 25,00 120,50 Улеб пиеничный 200,00 0,60 0,60 0,60 13,60 555,16 Фрукты свежне	Обед							
Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Печень в сметанном соусе 90,00 11,40 7,90 3,40 130,30 Каша вязкая рисовая 150,00 2,60 4,20 26,60 154,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Компот из сухофруктов 200,00 2,10 0,80 10,60 58,00 Компот из срхофруктов 200,00 2,50 0,66 0,10 12,00 51,54 Компот из срхофруктов 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Рыба тушеная с овощами 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Макаронные изделия отварные 90,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Рыба пленичный 100,00 0,60 0,60 13,6		Овощи по сезону (солёный огурец)	35,00	0,30	0,02	0,90	4,98	71
Печень в сметанном соусе 90,00 11,40 7,90 3,40 130,30 Каша вязкая рисовая 150,00 2,60 4,20 26,60 154,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Компот из сухофруктов 725,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Компот из сухофруктов 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 90,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 25,00 168,90 Чай с сахаром 100,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 60,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 60,00 4,00 0,60 13,60 62,20		Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
Каша вязкая рисовая 150,00 2,60 4,20 26,60 154,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 200,00 2,10 0,80 10,60 58,00 Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Алеб пшеничный 200,00 0,00 0,50 25,00 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 50,00 0,60 0,60 13,60 62,20 100,00 0,50 0,60 0,50 255,16 110,00 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 137,		Печень в сметанном соусе	90,00	11,40	7,90	3,40	130,30	261
Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 20,00 2,00 2,10 0,80 10,60 58,00 Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 50,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1ник 1724,00 1724,00 187,54		Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
Хлеб ржаной 20,00 2,10 0,80 10,60 58,00 Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Салат из свеклы с горошком 725,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 1724,00 1724,00 4 1387,54		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	dır
Компот из сухофруктов 200,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Компот из сухофруктов 725,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Компот из сухофруктов 725,00 0,66 0,10 12,00 51,54 Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 650,00 0,60 0,60 13,60 62,20 100,00 650,00 13,60 62,20		Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1ик 1724,00 1724,00 1387,54		Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Салат из свеклы с горошком 60,00 1,00 2,50 4,40 44,10 Рыба тушеная с овощами 90,00 9,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 1724,00 1724,00 4 44,10 44,10	Итого за обед		725,00				552,22	
Салат из свеклы с горошком60,001,002,504,4044,10Рыба тушеная с овощами90,009,009,705,003,8099,00Макаронные изделия отварные150,005,504,5026,60168,90Чай с сахаром200,000,070,0215,0060,46Хлеб пшеничный50,004,000,5025,00120,50Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,20ник1724,001724,001724,001387,54	Полдник							
Рыба тушеная с овощами90,009,705,003,8099,00Макаронные изделия отварные150,005,504,5026,60168,90Чай с сахаром200,000,070,0215,0060,46Хлеб пшеничный50,004,000,5025,00120,50Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,20ник1724,001724,001724,001387,54		Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
Макаронные изделия отварные150,005,504,5026,60168,90Чай с сахаром200,000,070,0215,0060,46Хлеб пшеничный50,004,000,5025,00120,50Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,20ник1724,001724,001724,001387,54		Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 555,16 1724,00 1724,00 1724,00 1724,00		Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
Хлеб пшеничный 50,00 4,00 0,50 25,00 120,50 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 650,00 1724,00 1724,00 1387,54	:	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 650,00 555,16 387,54		Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	25,00	120,50	ηp
1724,00 1724,00		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
1724,00	Итого за полдни	4K	650,00				555,16	
	Итого за день		1724,00				1387,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник	1K	220,00				158,00	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	45,00	0,50	0,04	1,60	8,76	71
	Суп из макаронных изделий	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Фрикадельки куриные в соусе	90,00	10,10	12,30	9,20	187,90	297
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,40	145,00	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
Итого за обед		885,00				758,06	
Полдник							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,20	24,60	152,20	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	15,00	72,30	np
Итого за полдник	4K	520,00				490,90	
Итого за день		1625,00				1406,96	

Приём пиши Паименование блюда Респола Респора	1515,08				1669,00	Ъ	Итого за день
вем иници Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеволы оник ГПД Вес блюда Белки Жиры Углеволы ристерол оник ГПД Сурон Сурон<	560,51				575,00	дник	Итого за полд
Вес блюда Белки Жиры Крирк Белки Киры Белки Б	61,50	15,20	0,02	0,13	200,00	Чай с лимоном	
й иници Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы пестиводы пестиводы Оник ГПД Белки Жиры Углеводы пестиводы Оник ГПД Белки Жиры Углеводы пестиводы Оник ГПД Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 15,00 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 <	101,39	14,17	4,31	1,48	15,00	Кондитерские изделия	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы пе 6 рай с сахаром 49,00 6,10 8,30 14,80 125,00 125,00 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 <	141,80	29,30	0,60	4,80	60,00	Хлеб пшеничный	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда и гр. Белки Жиры Углеводы и глеводы и глеводы и глеводы и гр. Эннк ГПД Белки Жиры Углеводы и глеводы и глеводы и глеводы и гр. Эннк ГПД Бугерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 14,80 14,80 14,80 14,80 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60	154,60	26,60	4,20	2,60	150,00	Каша вязкая рисовая	
йила Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы не блюда 6 Бугерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 14,80 100,00 0,70 0,02 15,00 100,00 0,60 10,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 </td <td>93,10</td> <td>3,60</td> <td>4,70</td> <td>9,10</td> <td>95,00</td> <td>Рыба тушеная с овощами</td> <td></td>	93,10	3,60	4,70	9,10	95,00	Рыба тушеная с овощами	
ём пици Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ие 6 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 14,80 100,00 0,70 0,02 15,00 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60 13,60	8,12	1,50	0,04	0,44	55,00	Овощи по сезону (солёный огурец)	
ём пиши Наименованне блюда Вес блюда Еслки Жиры Углеводы энергег. 6 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Ник ГПД Бутерброд с маслом и сыром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,28 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,00 62,20 эа полдник Рассольник ленинградский 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 95,00 15,10 4,10 9,60 81,70 Итица тушенная в соусе 95,00 15,00 4,30 24,60 153,10 Кана в язкая "Артек" 200,00 1,00 0,00 2,40 9,50 212,70 Касе писничный 200,00 1,00 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной Хлеб ржаной 671,09 674,00 58,00 671,09 1 за обел 1,40 4,50 153,10 58,00							Полдник
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Энергет. 66 1 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Ник ГПД 49,00 0,70 0,02 15,00 62,98 Чай с сахаром 49,00 0,70 0,60 15,00 62,98 Фрукты свежие 349,00 0,60 0,60 13,60 62,20 эа полдник 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 200,00 15,10 12,70 9,50 81,70 Нгина тущенняя в сусусе 95,00 15,10 12,70 9,50 212,70 Кана вязкая "Артек" 150,00 2,00 0,00 0,00 2,00 20,20 Хлеб ржаной 20,00 2,00 2,00 0,00 20,00 153,10 20,00 20,00 0,00 2,00 20,00 20,00 153,10 20,00 20,00 2,00 20,00 20,00 <td>671,09</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>745,00</td> <td>I</td> <td>Итого за обед</td>	671,09				745,00	I	Итого за обед
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Энергет. 66 гр. Ник ГПД 1 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Ник ГПД Фрукты свахаром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,98 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 эа полдинк 349,00 1,60 0,05 13,60 62,20 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70 Итица тушенная в соусе 200,00 15,10 12,70 9,50 212,70 Каша вязкая "Артек" 200,00 1,00 0,00 20,00 15,00 20,20 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10	58,00	10,60	0,80	2,10	20,00	Хлеб ржаной	
ём пиши Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы пенность 6 ————————————————————————————————————	71,10	14,70	0,30	2,40	30,00	Хлеб пшеничный	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы денность Энергет. денность 6 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Ник ГПД Чай с сахаром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,98 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 эа полдник Овощи по сезону (солёный помидор) 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 200,00 15,10 12,70 9,50 212,70 Каша вязкая "Артек" 150,02 150,00 4,30 4,30 24,60 153,10	84,80	20,20	0,00	1,00	200,00	Сок фруктовый	
ём нищи Наименование блюда Вес блюда гр. Белки Жиры Углеводы пенность Энергет. 6 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 4 рукты с сахаром 40,00 0,70 0,60 15,00 62,20 5 а полдник 40,00 349,00 0,60 0,60 13,60 62,20 5 а полдник 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69 В сольник ленинградский 200,00 15,10 12,70 9,50 212,70 1 гина тушенная в соусе 95,00 15,10 12,70 9,50 212,70	153,10	24,60	4,30	4,00	150,00	Каша вязкая "Артек"	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценность 1942 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Чай с сахаром Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 эа полдник Овощи по сезону (солёный помилор) 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 200,00 1,60 4,10 9,60 81,70	212,70	9,50	12,70	15,10	95,00	Итица тушенная в соусе	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Энергет. 6 гр. 59терброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 4 рукты свежие 49,00 0,00 0,60 0,60 13,60 62,20 3 а полдник 349,00 349,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Овощи по сезону (солёный помидор) 50,00 0,56 0,05 1,75 9,69	81,70	9,60	4,10	1,60	200,00	Рассольник ленинградский	
ём пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценность 1192	9,69	1,75	0,05	0,56	50,00	Овощи по сезону (солёный помидор)	
нищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценность с ГПД Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Фрукты свежие Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 полдник 349,00 - - 283,48							Обед
пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Энергет. с ГПД Бугерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Чай с сахаром 200,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20	283,48				349,00	ЛИК	Итого за полд
пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводь ценность СГПД 5утерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30 Чай с сахаром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,98	62,20	13,60	0,60	0,60	100,00	Фрукты свежие	
пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценность СГПД Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,80 158,30	62,98	15,00	0,02	0,70	200,00	Чай с сахаром	
нищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы денность с ГПД	158,30	14,80	8,30	6,10	49,00	Бутерброд с маслом и сыром	
пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценность						Д	Полдник ГП
нищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы денность							День 6
Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы ценностъ							Неделя2
				Белки	Вес блюда гр.		Приём пищ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.	№ рец-ры
Неделя2							
День 7			a de la companya de l				
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	qn
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник	4K	313,00				478,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	100,00	6,20	14,40	10,30	195,60	279
	Каша вязкая гречневая	165,00	5,00	5,50	22,50	159,50	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	dи
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	dш
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		795,00				903,53	
Полдник							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным (сладким)	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	500,00				513,46	
Итого за день		1608,00				1895,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 8			1700				
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00		0	20,2	84,8	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,2	du
Итого за полдник	dK	220,00				158	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,5	ယ	1,5	35	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,2	2,2	14	84,6	103
	Котлета из птицы	95,00	15,1	14,5	14	246,9	294
	Пюре картофельное	150,00	3,07	4,8	20,44	137,24	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,1	1,2	15,9	86,8	пр
,	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	377
Итого за обед		765,00				710,82	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,8	19,5	2,1	227,1	210
	Кефир	200,00	5,8	5	8	100,2	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,2	0,4	19,6	94,8	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	_	0	20,2	84,8	np
Итого за полдник	ИК	551,00				506,9	
Итого за день		1536,00				1375,72	

	1491,39				1680,00	4Ь	Итого за день
	548,04				560,00	тдик	Итого за полдник
пр	118,50	24,50	0,50	4,00	50,00	Хлеб пшеничный	
382	118,50	17,58	3,54	4,08	200,00	Какао с молоком	
303	154,90	21,90	5,30	4,90	160,00	Каша вязкая гречневая	
261	144,80	3,80	8,80	12,60	90,00	Печень тушённая в соусе	
71	11,34	2,10	0,06	0,60	60,00	Овощи по сезону (солёный помидор)	
							Полдник
	518,96				745,00	Д	Итого за обед
пр	58,00	10,60	0,80	2,10	20,00	Хлеб ржаной	
пр	71,10	14,70	0,30	2,40	30,00	Хлеб пшеничный	
377	61,50	15,20	0,02	0,13	200,00	Чай с лимоном	
303	165,30	28,40	4,50	2,80	160,00	Каша вязкая рисовая	
229	89,30	3,40	4,50	8,80	90,00	Рыба тушеная с овощами	
99	65,00	7,30	3,40	1,30	200,00	Суп из овощей	
71	8,76	1,60	0,04	0,50	45,00	Овощи по сезону (солёный помидор)	
							Обед
	424,39				375,00	ДНИК	Итого за полдник
пр	100,70	14,10	4,30	1,40	15,00	Кондитерские изделия	
338	62,20	13,60	0,60	0,60	100,00	Фрукты свежие	
349	45,69	10,80	0,01	0,60	180,00	Компот из сухофруктов	
qn	215,80	40,70	4,20	3,80	80,00	Пирожок с начинкой (повидло)	
						Щ	Полдник ГПД
							День 9
							Неделя2
№ рец-ры	Энергет. ценность	Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда гр.	ци Наименование блюда	Приём пищи

202	152.20	34.60	12,70	4,00	70,00	т уляш мясной (свин)	
260	139,10	1,40	12,70	4,80	90,00	Гуляш мясной (свин)	
70	9,69	1,75	0,05	0,56	60,00	Овощи по сезону	
							Полдник
	975,76				740,00	ед	Итого за обед
пр	58,00	10,60	0,80	2,10	20,00	Хлеб ржаной	
пр	86,80	15,90	1,20	3,10	30,00	Хлеб пшеничный	
349	60,46	15,00	0,02	0,07	200,00	Чай с сахаром	
268	331,50	10,81	27,34	10,55	90,00	Биточки мясные	
204	287,50	27,40	14,30	12,30	150,00	Макаронные изделия с сыром	
82	109,00	9,50	7,00	2,00	200,00	Борщ с карт и капустой	
47	42,50	4,20	2,50	0,80	50,00	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	
							Обед
	283,60			•	349,00	лдник	Итого за полдник
пр	62,20	13,60	0,60	0,60	100,00	Фрукты свежие	
376	62,98	15,00	0,02	0,70	200,00	Чай с сахаром	
3	158,42	14,83	8,30	6,10	49,00	Бутерброд с маслом и сыром	
						пд	Полдник ГПД
							День 10
							Неделя2
№ рец-ры	Энергет. ценность	Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда гр.	щи Наименование блюда	Приём пищи