	ВЕРЖДА ректор М	Ю: УП «Горпищеторг»
	•	В.Э.Гапошкин
«	>>	2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 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 сырья и продовольственных товаров.

В примерном 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-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 гребованиям 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 растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или ичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного - бутербродом с сыром, часлом, 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 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 требования 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 «Оборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по ссобенностям 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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	№ рец-ры
Неделя 1	1-4 классы (сироты)						
День 1							
Завтрак							
	Оладьи со сгущёным 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	379
Итого за завтрак	K	500,00				758,26	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,20	13,20	108,20	82
	Рыба тушеная с овощами	95,00	9,30	4,70	3,60	93,90	229
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,90	4,80	30,10	175,20	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
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твердый	30,00	7,00	8,80	0,00	107,20	
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	$0,\!30$	14,70	71,10	пр
Итого за обед		820,00				734,87	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	3
	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	349,00				280,96	
Итого за день		1669,00				1774,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	60,6	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	7,30	10,40	18,50	196,80	3
	Чай с лимоном	200,00	61,0	0,02	15,20	61,50	377
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак	K	645,00				895,69	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	75,00	1,20	3,10	5,50	54,70	53
	Борщ с картофелем и капустой бел свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	90,00	8,20	21,60	9,40	264,80	268
	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	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	Πp
	Коктейль "Фрутто Кидс"	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		995,00				978,70	
Полдник ПГД	Полдник ПГД Пирожок с абрикос (вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	3
	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	ИК	313,00				478,46	
Итого за день		1953,00				2352,85	

-							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	71
	Птица тушенная в соусе	90,00	14,00	11,20	3,30	170,00	290
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак	K	565,00				718,37	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	230,00	21,50	51,50	29,00	665,50	259
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	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 0,21 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1035,00				1078,55	
Полдник ГПД							
ĺ	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
i de la companya de l	Пирожок с повидлом	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	375,00				424,39	
Итого за день		1975,00				2221,31	

Пол. 4 4 Салат из свеклы с горошком 60,00 0.99 2,47 4,38 43,71 53 Дель дав трак Салат из свеклы с горошком 60,00 0.99 2,47 4,38 43,71 53 Выба тушеная с овощами 150,00 5,59 2,40 3,50 28,60 186,90 229 Чай с сахаром 20,00 2,70 0,00 2,50 4,50 26,60 186,90 229 Из б с сахаром 20,00 2,90 0,00 0,00 0,00 0,20 15,00 60,46 376 Игого за завтрак Заветрак 100,00 0,50 0,50 0,50 1,75 9,69 71 Обед Овоши по сезону (солёный с уресп) 60,00 0,50 0,50 0,50 0,50 1,75 9,69 71 Обед Овоши по сезону (солёный с уресп) 250,00 2,50 0,50 1,75 9,69 71 Иси с разака рисовая 20,00 2,00 2,50 2,50 2,50	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.	№ рец-ры
4 вак Салат из свеслы с горошком 60,00 0.99 2,47 4,38 43,71 Рыба тупления с окоплами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 Най с сахаром 200,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 3,80 99,00 Заватрах Иста писничный 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Дами по сехону (солёный сгурец) 60,00 0,50 0,60 14,70 71,10 Рассольних ленинградский 100,00 2,50 0,05 1,75 9,69 Рассольних дежая рисовая 160,00 2,80 4,50 12,00 101,90 Капа вязкая рисовая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Исчень тупённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб писинчный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 10,00 2,00 3,10 1	Неделя 1							
рак Салат из свексы с горошком 60,00 0.99 2,47 4,38 43,71 Рыба тулиеная с овощами 90,00 9,70 5,50 3,80 99,00 Макаронные изделия отварные 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 30,00 2,00 0,02 15,00 60,46 Хлеб писениный 30,00 2,40 0,50 1,60 62,20 Овощи по сезону (солёный отурси) 60,00 0,56 0,50 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 60,00 2,50 0,50 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 160,00 2,80 4,50 12,00 101,90 Капца важая рисовая 160,00 2,80 4,50 12,00 110,90 Капца важая рисовая 250,00 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Кала ражной 30,00 3,00 3,10	День 4							
Салат из свеклы с горошком (4,00 0,09 2,47 4,38 43,71	Завтрак							
Рыба тушеная с овощами 90,00 9,70 5,00 3,80 99,00 150,00 150,00 150,00 150,00 150,00 150,00 150,00 150,00 150,00 168,90 168,90 146 с сахаром 43й с сахаром 43й с сахаром 420,00 200,00 2,40 0,02 15,00 60,46 200,00 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10 200,00 200,00 2,40 200,00 200,00 2,40 200,00		Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	53
Макаронные изделии отвариме 150,00 5,50 4,50 26,60 168,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 60,46 Хлеб писенчиный 30,00 2,40 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 14,70 71,10 Овощи по сезопу (солёный отурец) 630,00 2,60 0,65 0,95 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 250,00 2,80 4,50 12,00 101,90 Каша вязар рисовая 160,00 2,80 4,50 12,00 101,90 Каша вязар рисован 250,00 2,80 4,50 12,00 101,90 Капа вязар рисован 160,00 2,80 4,50 175,60 101,90 Капа вязар рисован 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб писениный 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Хлеб писеничный 20,00 3,00 3,10 1,20<		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 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Овощи по сезону (солёный отурец) 630,00 2,50 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 250,00 2,80 4,50 28,40 101,90 Каша вязкая рисовая 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб писничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб руктовый 200,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Сок фруктовый 200,00 3,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Кана вязка рисовая 30,00 3,10 1,20 16,00 177,60 177,60 Хлеб руктовый 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 87,20 Сыф рукты сежие 20,00 5,80 7,30 0,00 <td></td> <td>Макаронные изделия отварные</td> <th>150,00</th> <td>5,50</td> <td>4,50</td> <td>26,60</td> <td>168,90</td> <td>309</td>		Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 4 4 4 4 4 4 4 4 4		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 за завтрак 630,00 0.56 0,05 13,60 505,37 Овощи по сезону (солёный отурец) 60,00 250,00 2,00 5,10 12,00 101,30 Рассольник ленинградский 160,00 250,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Каша вязкая рисовая 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Печень тушённая в соусе 110,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб рэжаной 200,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Сок фруктовый 200,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Ова лет ГПД 10,00 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Бутерброл с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Фрукты свежие 49,00 0,60 0,60 0,60 62,20 Фрукты свежие 49,00 1849,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Саларом 49,00 1849,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Саларом 49,00 1849,00 1849,00 1609,40		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	$0,\!30$	14,70	71,10	пр
За завтрак 639,00 60,00 0,55 70 Овощи по сезону (солёный отурсц) 60,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 250,00 2,50,00 2,00 5,10 12,00 101,90 Каша вяжая рисковая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Исчень тушённая в соусе 110,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб пшениный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Каша вяжая рисковая 30,00 3,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб пшениный 30,00 3,00 3,40 0,30 14,70 71,10 Клеб ржаной 200,00 1,00 0,00 2,20 84,80 87,20 Масло сливочное 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 88,90 эа обел Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 40,00		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Овощи по сезону (солёный отурец) 60,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 250,00 2,00 5,10 12,00 101,90 Каша вязкая рисовая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Печень тушённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сыр твёрдый 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 эа обед 5,00 5,00 5,80 7,30 0,00 88,90 эа обед Бутерброд с маслом и сыром 870,00 5,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 49,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежне 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 3а доль 100,40 0,60 0,60 13,60	Итого за завтран	К	630,00				505,37	
Овощи по сезону (солёный огурец) 60,00 0,56 0,05 1,75 9,69 Рассольник ленинградский 250,00 2,00 5,10 12,00 101,90 Каша вязкая рисовая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Печень тушённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Кас ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Клеб ржаной 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 177,60 Масло сливочное 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 87,20 Уза обед Сыр твёрдый 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Вугерброл с маслом и сыром 870,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 49,00 0,00 0,60 13,60 62,20 9 за полдны 49,00 0,60 0,60	Обед							
Рассольник ленинградский 250,00 2,00 5,10 12,00 101,90 Каша вязкая рисовая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Печень тушённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Масло сливочное 25,00 5,80 7,30 0,00 28,90 Сыр твёрдый 870,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Вутерброд с маслом и сыром 870,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,00 13,60 62,20 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1609,40 1849,00 1849,00 13,60 62,20		Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
Каша вязкая рисовая 160,00 2,80 4,50 28,40 165,30 Печень тушённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Масло сливочное 25,00 5,80 7,30 0,02 36,98 Сыр твёрдый 870,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,60 13,60 62,20 ик 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1069,40 1849,00 1849,00 1609,40		Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
Печень тушённая в соусе 110,00 15,50 10,80 4,60 177,60 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 3,10 1,20 16,00 87,20 Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрдый 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 13,60 62,20 100,40 1849,00 10,60 13,60 62,20		Каша вязкая рисовая	160,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
Хлеб пшеничный30,002,400,3014,7071,10Хлеб ржаной30,003,101,2016,0087,20Сок фруктовый200,001,000,0020,2084,80Масло сливочное25,000,004,100,0236,98Сыр твёрдый870,005,807,300,0088,90Бутерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,70157,90Чай с сахаром200,000,600,6013,6062,20Фрукты свежне100,000,600,6013,6062,20100,401849,001849,001609,40	ī	Печень тушённая в соусе	110,00	15,50	10,80	4,60	177,60	261
Хлеб ржаной30,003,101,2016,0087,20Сок фруктовый200,001,000,0020,2084,80Масло сливочное5,000,004,100,0236,98Сыр твёрдый25,005,807,300,0088,90Сыр твёрдый870,005,807,300,0088,90Бутерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,70157,90Чай с сахаром200,000,070,0215,0060,46Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,20ик1849,001849,001609,40		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрдый 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1849,00 1849,00 1609,40		Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	Пр
Масло сливочное5,000,004,100,0236,98Сыр твёрдый25,005,807,300,0088,90Вутерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,70157,90Чай с сахаром200,000,070,0215,0060,46Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,20ик1849,001849,001609,40		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Сыр твёрдый 25,00 5,80 7,30 0,00 88,90 Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ик 1849,00 1849,00 1609,40		Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ик 1849,00 1849,00 1609,40		Сыр твёрдый	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ик 349,00 1849,00 1609,40	Итого за обед		870,00				823,47	
утерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,70 157,90 ай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 рукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 280,56 1849,00 1849,00 1609,40	Полдник ГПД							
ай с сахаром200,000,070,0215,0060,46рукты свежие100,000,600,6013,6062,20280,561849,001849,001849,00		Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,70	157,90	3
рукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 349,00 349,00 280,56 1609,40		Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
349,00 1849,00		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
1849,00	Итого за полдни	NK	349,00				280,56	
	Итого за день		1849,00				1609,40	

Всего за день		1975,00				1886,78	
Итого за полдник		220,00				158,04	
Вафл	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,01	73,24	пр
Сок	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Полдник ГПД							
Всего за обед		1225,00				1229,24	
Конд	Кондитерские изделия	45,00	4,50	12,90	42,40	303,70	пр
Сок	Сок фруктовый 1 шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Фрун	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Яйцс	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
Хлеб	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
Хлеб	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Чай с	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	349
Кашғ	Каша вязкая гречневая	160,00	4,80	5,30	21,90	154,50	303
Фрик	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,60	10,30	208,80	297
Суп	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	88
Овои	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
Обед							
Итого за завтрак		530,00				499,50	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Сок	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
Каша	Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	303
Гуля	Гуляш мясной (свинина)	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
Овои	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
Завтрак							
День 5							
Неделя 1							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры

		Po Salara				Duantar	
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,50	0,04	1,50	8,36	71
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,90	4,70	30,10	174,30	303
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак	K	565,00				496,25	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушённая в соусе	130,00	20,50	17,20	4,80	256,00	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,30	17,10	82,30	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
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за обед		925,00				991,64	
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	377
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	349,00				283,48	
итого за день		1839,00				1771,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	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	np
Итого за завтрак	K	500,00				513,46	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	160,00	10,10	23,40	16,80	318,20	279
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,70	5,40	21,80	154,60	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	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Кондитерские изделия	45,00	4,40	12,90	42,50	303,70	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за обед		1075,00				1209,25	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	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	
Итого за полдник	ик	313,00				478,50	
итого за день		1888,00				2201,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	dп
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак	lK	551,00				506,90	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,51	3,03	1,55	35,51	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,10	2,10	14,00	83,30	103
	Котлета из птицы	100,00	15,10	14,50	14,00	246,90	294
	Пюре картофельное	160,00	3,20	5,10	21,80	145,90	312
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,00	100,71	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1085,00				937,58	
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	ИК	220,00				158,00	
Итого за день		1856,00				1602,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	Печень тушённая в соусе	90,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак	K	530,00				489,84	
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	Суп из овощей	200,00	1,20	3,30	7,20	63,30	99
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,10	4,60	3,60	92,20	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,50	4,20	26,60	154,20	312
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	342
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,30	7,50	13,60	143,10	3
Итого за обед		850,00				871,14	
Полдник ГПД							j
	Пирожок с начинкой	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ИК	375,00	:			424,39	
Итого за день		1755,00				1785,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	4,30	11,40	1,30	125,00	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	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
Итого за завтрак	IK	535,00				444,45	
Обед							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,40	14,20	27,50	287,40	204
	Биточки мясные	100,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Печенье "Антика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	пр
Итого за обед		886,00				1097,46	
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	ИК	349,00				283,60	
Итого за день		1770,00				1825,51	