УТВЕРЖДАЮ: Директор МУП «Горпищеторг» В.Э.Гарошкин «<u>1» СКИЛЛХ</u>ССРОЗ г. СОГЛАСОВАНО: Директор ИО «__» Леверической городо городов г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях. 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.

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 требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, 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 яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе — основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. 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 «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.

4.4

44. 4

1

- 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.

Неделя	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая	№ рец-ры
11 Ваничики с фруктювой начинкой со сметаной 210,00 9,50 13,20 60,50 398,80 Зави Единчики с фруктювой начинкой со сметаной 210,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Фрукты свежие 100,00 2,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Смиты с сахаром 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Суть с бобовыми 60,00 5,50 5,30 4,00 104,90 Рыба тупенная с овощами 105,00 10,30 5,30 4,00 104,90 Канна важкая рисовая 180,00 3,00 5,50 5,30 4,00 104,90 Канна важкая рисовая 180,00 3,00 5,00 3,180 184,20 Изай с лимоном 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло с лимо ГПД 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Укранова с лимо ГПД <th>: "</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>ценность</th> <th></th>	: "						ценность	
1 Вілинийся с фруктьовії начинкої со сметаной 210,00 9,50 13,20 60,50 398,80 зак Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,50 62,20 Чай с сахаром 200,00 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 за завтрак 60,00 0,00 0,00 0,02 15,00 60,46 за завтрак 60,00 0,00 0,00 0,00 2,10 11,34 Свощи по сезону 60,00 60,00 0,50 5,00 2,10 11,34 Суп с бобовыми 60,00 5,50 0,00 2,10 11,34 10,50 Суп с бобовыми 60,00 2,00 0,00 2,00 10,50 13,50 183,70 Кана важкая рисовая 105,00 3,00 5,00 3,00 14,00 194,20 Кана важкая рисовая 30,00 2,40 0,02 15,20 61,50 Кана важкая рисованновном 30,00 2,40 0,02 14,70	Неделя 1							
важ Елинчики с фруктовой цачинкой со сметаной 210,00 9,50 13,20 60,50 398,80 Фрукты свежие 490,00 0,60 0,60 0,60 0,60 60,20 60,46 62,20 60,46 62,20 60,46 62,20 60,46 62,20 60,46 62,20 60,46 60,46 62,20 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 60,46 <td>День 1</td> <td></td> <th></th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	День 1							
Фрукты свежне 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Чай с сахаром 200,00 0,00 0,07 0,02 15,00 60,46 Базавтрак 510,00 510,00 52,00 52,146 Овощи по сезону 60,00 0,60 0,60 0,06 0,06 11,34 Суп с бобовыми 250,00 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 105,00 103,00 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 250,00 0,06 0,06 2,10 11,34 Суп с бобовыми 250,00 105,00 10,30 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 250,00 0,00 5,50 31,80 145,20 143,20 Чай с пымоном 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 25,00 7,00 8,80 0,00 71,10 Хлеб ржаной 25,00 7,00 8,80 0,00 71,10 Такер ржаной 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Такер ржаной 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Такер ржаной 200,00 0,70 0,02 15,00 62,98 Чай с сахаром 240,00 340,00 0,60 13,60 62,20 Фрукты свежне 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Такер 283,60 1744,00 1074,00 1589,08		Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,50	13,20	60,50	398,80	54
Чай с сахаром 200,00 0,07 0,02 15,00 60,46 20 за завтрак 510,00 0,60 0,60 2,10 11,24 Сри с бобовыми 250,00 0,50 0,60 2,10 11,24 Каша вяжая рисовая 180,00 103,0 5,30 4,00 104,0 Чай с лимоном 180,00 2,40 0,30 14,00 104,0 Масло сливочное 200,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 3,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Сыр твёрдый 5,00 3,00 2,40 0,30 14,70 71,10 3 а обед Сыр твёрдый 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Вугерброд с маслом и сыром 885,00 0,70 0,02 14,83 158,42 Чай с сахаром 20,00 0,00 0,00 0,00		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
За завтрак 510,00 510,00 0,06 2,10 11,34 Овощи по сезону 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Сул с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 105,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Каша вязкая рисовая 200,00 2,13 0,02 15,20 184,20 Кайе писычный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ружаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сликочное 5,00 0,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Кашк ГПД 30,00 2,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Кик ГПД 30,00 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Сыр твёрдый 20,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Кик ГПД 30,00 0,00 0,00 0,00 13,60		Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Заа завтрак 510,00 521,46 521,46 Овощил по сезону 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Овощил по сезону 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 10,30 5,30 16,50 135,70 Кана вязкай рисовая 180,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Иай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Излеб рижной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб рижной 5,00 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Масло сливочное 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Сыр твёрдый 885,00 3,00 4,10 0,02 36,98 Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 40,00								
510,00 511,00 521,46 521,46 Овощи по сезону 60,00 0,60 0,06 2,10 11,34 Суп с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Кана вязкая рисовая 250,00 3,00 5,30 16,50 1135,70 Чай с лимоном 180,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 5,00 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Уда обед Сыр твёрдый 5,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Эза обед Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 <td></td> <td></td> <th></th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
Зая завтраж 510,00 510,00 2,10 11,34 Овощи по сезону 60,00 250,00 5,50 5,30 16,50 11,34 Суп с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 103,00 5,30 4,00 104,90 Чай с лимоном 180,00 2,00 5,30 4,00 184,20 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Оза обед Бутерброд с маслом и сыром 885,00 885,00 8,80 0,00 107,20 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 40,00 0,60 0,60 13,60 62,28 Оза поллник 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 Оза день 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20								
Овощи по сезону 60,00 0,00 0,00 2,10 11,34 Суп с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 103,00 5,30 4,00 104,90 Каща вязкая рисовая 200,00 3,00 5,30 4,00 104,90 Чай с лимоном 200,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,33 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 2,40 0,33 14,70 71,10 Улаб ржаной Масло сливочное 5,00 7,00 8,80 0,00 10,22 36,98 Масло сливочное 885,00 7,00 8,80 0,00 107,20 71,10 107,20 107,20 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02 784,02	Итого за завтран	8	510,00				521,46	
Овощи по сезону 60,00 0,00 0,06 2,10 11,34 Суп с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 1105,00 1103,00 5,30 4,00 1104,90 Каша вязкая рисовая 180,00 3,00 5,30 4,00 1104,90 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 5,00 0,00 4,10 0,02 15,20 61,50 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрдый 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Ризтроброд с маслом и сыром 885,00 885,00 8,30 14,83 158,42 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Бутерброд с маслом и сыром 200,00 0,00 0,60 13,60 62,28 Фрукты свежие 200,00 0,60 0,60 13,60 62,20 1189,08 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20	Обед							
Суп с бобовыми 250,00 5,50 5,30 16,50 135,70 Рыба тушеная с овощами 105,00 103,00 5,30 4,00 104,90 Каша вязкая рисовая 180,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 0,30 14,70 71,10 Сыр твёрдый 5,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Сыр твёрдый 885,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 200,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 1744,00 0,60 0,60 13,60 62,20		Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
Рыба тушеная с овощами 105,00 10,30 5,30 4,00 104,90 Каша вязкая рисовая 180,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрдый 5,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Сыр твёрдый 885,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,28 Ник 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 108,00 1744,00 10,00 0,00 1359,08		Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
Каша вязкая рисовая 180,00 3,00 5,00 31,80 184,20 Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 5,00 0,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрдый 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 200,00 0,70 0,02 15,00 62,28 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 104,00 1744,00 0 0 13,60 62,20		Рыба тушеная с овощами	105,00	10,30	5,30	4,00	104,90	229
Чай с лимоном 200,00 0,13 0,02 15,20 61,50 Хлеб пшеничный 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Хлеб ржаной 30,00 2,40 0,30 14,70 71,10 Масло сливочное 5,00 0,00 4,10 0,02 36,98 Сыр твёрлый 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 К 885,00 7,00 8,80 0,00 107,20 Вутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Чай с сахаром 200,00 0,70 0,60 13,60 62,98 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 104,00 1744,00 1744,00 0 13,60 62,20		Каша вязкая рисовая	180,00		5,00	31,80	184,20	303
Хлеб пшеничный30,002,400,3014,7071,10Хлеб ржаной30,002,400,3014,7071,10Масло сливочное5,000,004,100,0236,98Сыр твёрлый25,007,008,800,00107,20Сыр твёрлый885,007,008,800,00107,20Бугерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,83158,42Чай с сахаром200,000,700,0215,0062,98Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,201ик1589,081589,08		Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Хлеб ржаной30,002,400,3014,7071,10Масло сливочное5,000,004,100,0236,98Сыр твёрдый25,007,008,800,00107,2010885,007,008,800,00107,20Бутерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,83158,42Чай с сахаром200,000,700,6013,6062,98Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,201ик1744,001744,001589,08		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	$0,\!30$	14,70	71,10	ηп
Масло сливочное5,000,004,100,0236,98Сыр твёрдый25,007,008,800,00107,201885,007,008,800,00107,20Бутерброд с маслом и сыром49,006,108,3014,83158,42Чай с сахаром200,000,700,0215,0062,98Фрукты свежие100,000,600,6013,6062,201ик1744,001744,001589,08		Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Сыр твёрдый 25,00 7,00 8,80 0,00 107,20 1 885,00 784,02 784,02 784,02 Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 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 нк 1744,00 1744,00 1589,08 1589,08		Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 1744,00 1744,00 1744,00 1589,08 1589,08		Сыр твёрдый	25,00	7,00	8,80	0,00	107,20	пр
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 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 ник 349,00 1744,00 1744,00 1589,08	Итого за обед		885,00				784,02	
Бутерброд с маслом и сыром 49,00 6,10 8,30 14,83 158,42 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 ник 349,00 1744,00 0 0 1589,08	Полдник 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 ник 349,00 344,00 0 1589,08	:	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
Фрукты свежие 100,00 0,60 0,60 13,60 62,20 ник 349,00 349,00 283,60 1589,08		Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,00 1744,		Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
1744,00	Итого за полдн	ик	349,00				283,60	
	Итого за день		1744,00				1589,08	

1

•

•

		-				Энергетичес	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	190,00	5,30	6,30	30,40	199,50	303
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	94,80	пр
	Кондитерские изделия	30	3	8,6	28,3	202,60	пр
Итого за завтрак	X	620,00				781,94	
Обед							
	Овощи по сезону	30,00	0,32	0,04	0,68	4,36	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	240,00	22,50	53,80	30,20	695,00	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	np
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	np
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	- 1	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1070,00				1116,52	
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
	Конлитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,00	100,30	np
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник	ик	375,00				423,99	
Итого за день		2065,00	- Charles	i		2522,45	See
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						

						5	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая	№ рец-ры
						ценность	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							63
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,/1	33
	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
ı	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				549,85	
Обед							
	Овощи по сезону	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69) o
	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	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	qn
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	qп
	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		870,00				803,64	
полдник ГПД							
	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	1K	349,00				281,20	
Итого за день		1889,00				1034,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак						2	47
,	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	200
	Ппов из мяса	240,00	20,20	45,00	41,40	651,40	290
	Сок филктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Улеб ппеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	np
Итого за завтрак	Χ.	540,00				842,34	
Ofien							}
	Овоши по-сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	/0
	Сил с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	Фикалельки куриные в соусе	110,00	12,40	15,00	11,40	230,20	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6,00	24,60	174,48	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	3//
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	np
	Хлеб пжаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Яйно отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фпукты 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	np
10.70	ଅ∣	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Всего за обел		1230,00				1141,22	
Полдник ГПД							200
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	207
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	/3,20	du
Итого за полдник	нк	220,00				21/11/56	
всего за день		1990,00				2171,500	

						Эноптотинос	
Приём пищи	Наименование блюда (Сироты)	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	кая	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							0.70
	Овощи по сезону	50,00	0,56	0,05	1,/5	9,09	200
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,60	5,00	3,80	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	np
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак	K	585,00				551,62	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	2/
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	150,00	23,70	19,90	5,50	295,90	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	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
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	фп
Итого за обед		1005,00				970,83	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	31
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	37/6
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	np
Итого за полдник	ИК	349,00				1906.05	
Итого за-день		1939,00		*		10000,03	

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Кая	№ рец-ры
						ценность	
Неделя 2							
Лень 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
	Uaŭ c cavanon	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Onversi crewine	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за завтрак	K	510,00				533,56	
Обел							}
	Овощи по сезону	60,00	0,7	0,06	2,1	11,74	/0
	Сип с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тефтепи в соусе	150,00	9,5	21,96	15,83	298,96	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,2	2,68	15,95	100,72	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	np
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58,00	пр
	Конлитерские изделия	45,00	4,44	12,93	42,51	304,17	np
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед	TIZ	1135,00				1239,67	
Полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
	Haŭ e caxanom	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	np
Итого за полдник	ИК	313,00				478,78	
Итого за день		1958,00				2252,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес	№ рец-ры
						ценность	
Нелеля 2							
Лень 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	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	пр
	Сок фруктовый і шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
Итого за завтрак	()	552,00				509,14	
Обел							
	Салат из солёных огурцов с луком	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	21
	Сип с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
1	Котлета из птишы	100,00	15,70	14,90	14,70	255,70	294
	Пюре картофельное	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	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	0,60	0,10	12,00	51,30	349
	Конлитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Сок филктовый шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	Пр
Итого за обед		1145,00				998,39	
Полдник							
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	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		1917,00				1000,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	унергетичес кая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	50,00	0,5	0,05	1,7	9,25	70
Пе	Печень тушённая в соусе	100,00	12,67	8,76	3,81	144,76	261
Kal	Каша вязкая гречневая	180,00	5,5	6	24,6	174,4	303
Kal	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,5	382
Xn	Хлеб піненичный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		560,00				518,01	
							3
Обед Ов	Овощи по сезону	60,00	0,7	0,06	2,1	11,/4	200
	Суп из овощей	250,00	1,6	4,2	9,1	80,6	99
Ры	Рыба тушеная с овощами	110,00	10,1	5,1	4	102,3	229
Ка	Каша вязкая рисовая	180,00	3,1	5	31,9	185	303
Чa	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,2	61,5	3//
XJ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
X	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	np
Бv	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	8,7	11,8	21,1	225,4	3
Ko	Кондитерские изделия	30,00	3	8,6	28,3	202,6	np
Итого за обед	•	935,00				998,24	
Поллник							
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,6	0,01	10,8	45,69	349
Ф	Фукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Ko	ндитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за лень	1000年の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の	1870,00		1		1940,64	2
→ =	зделия	15,00 375,00 1870,00	1,4		14,1		124,39

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной	100,00	5,30	14,10	1,50	154,1	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	np
Итого за завтрак	^	570,00				503,69	
Обед							
	Овощи по-сезону	60,00	0,7	0,06	2,1	11,74	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,9	17,2	33	346,4	204
	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,1	12	51,54	349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Печенье "Антика" 1 шт*26 г	26,00	0,5	1,2	4,4	30,4	пр
Итого за обед		966,00				1134,91	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	ü
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	15	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник	ИК	349,00				283,6	
Итого за день		1885,00				1922,2	