



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальный общее образование, обучающихся основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025-2026 учебный год

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В. Р. Кучма, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководелитси разработкой сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППГУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МПУБ) И.О. ректора Е.И. Типов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

\* Сводные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях (отделение) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, С.Н.Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Карточка биологического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Ковь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011

\* Сводные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием биологически оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, младших сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М., 2014г. - с. 439

\* Карточка биологического и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2. М. А. Самсонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЭИ Минздрава России, ФГБУН ФНИИ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСиОЗ»—М.: Издательский центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Опищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

**Основное меню для детей 1-4 классов**

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3н/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>17,43</b>	<b>73,76</b>	<b>592,24</b>	<b>14,21</b>	<b>319,96</b>	<b>67,76</b>	<b>4,38</b>

Обед

47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Копченая (блочки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Капша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,30	0,00	8,25	14,25	1,13
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,43</b>	<b>27,68</b>	<b>101,99</b>	<b>731,88</b>	<b>28,62</b>	<b>169,08</b>	<b>204,15</b>	<b>10,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>43,87</b>	<b>45,11</b>	<b>175,75</b>	<b>1323,82</b>	<b>43,83</b>	<b>489,04</b>	<b>271,91</b>	<b>15,05</b>

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,42</b>	<b>15,88</b>	<b>73,26</b>	<b>505,60</b>	<b>21,87</b>	<b>374,38</b>	<b>63,88</b>	<b>4,72</b>

Обед

8/9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом и грибами	210	9,28	7,84	15,42	165,48	9,20	49,25	30,61	2,00
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,82
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,30	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>135,2</b>	<b>889,1</b>	<b>39,1</b>	<b>309,9</b>	<b>131,9</b>	<b>9,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>39,11</b>	<b>37,54</b>	<b>208,49</b>	<b>1394,70</b>	<b>60,95</b>	<b>684,29</b>	<b>195,78</b>	<b>13,68</b>

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
ТТК	Голубцы домашние с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>17,08</b>	<b>17,27</b>	<b>107,40</b>	<b>684,03</b>	<b>66,83</b>	<b>192,78</b>	<b>125,43</b>	<b>5,66</b>		
<b>Обед</b>												
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65		
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72		
<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>27,60</b>	<b>14,25</b>	<b>97,04</b>	<b>706,27</b>	<b>9,84</b>	<b>233,34</b>	<b>112,51</b>	<b>5,32</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1280</b>	<b>44,68</b>	<b>31,52</b>	<b>204,43</b>	<b>1390,30</b>	<b>76,67</b>	<b>426,12</b>	<b>237,94</b>	<b>10,98</b>		

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>26,9</b>	<b>22,6</b>	<b>67,4</b>	<b>572,9</b>	<b>15,1</b>	<b>157,2</b>	<b>87,9</b>	<b>9,1</b>		
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24		
404/2021	Омлеты из печени	100	17,30	13,38	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>30,17</b>	<b>23,4</b>	<b>154,7</b>	<b>941,5</b>	<b>135,3</b>	<b>336,6</b>	<b>184,7</b>	<b>13,7</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1360</b>	<b>57,12</b>	<b>46,05</b>	<b>222,04</b>	<b>1514,39</b>	<b>150,41</b>	<b>493,86</b>	<b>272,61</b>	<b>22,85</b>		

День 5		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
№, рецептура	белки, г.			жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
18/2/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73		
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80		
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>21,25</b>	<b>70,67</b>	<b>521,62</b>	<b>1,67</b>	<b>172,51</b>	<b>60,89</b>	<b>1,98</b>		
<b>Обед</b>												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
12/2/2016	Расолынк Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
4/06/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
18/2/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,30	0,00	8,25	14,25	1,13		
48/4/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,32		
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,98</b>	<b>30,65</b>	<b>98,25</b>	<b>753,89</b>	<b>44,35</b>	<b>205,47</b>	<b>111,76</b>	<b>6,84</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>44,91</b>	<b>51,90</b>	<b>168,91</b>	<b>1275,51</b>	<b>46,02</b>	<b>377,98</b>	<b>172,65</b>	<b>8,82</b>		
<b>День 6</b>												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
22/2/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27		
21/0/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10		
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00		
19/2/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
34/9/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,81</b>	<b>22,63</b>	<b>93,61</b>	<b>665,56</b>	<b>4,35</b>	<b>130,25</b>	<b>98,72</b>	<b>6,60</b>		
<b>Обед</b>												
7/07/1/2015	Омлет натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
9/2/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59		
23/4/2017	Котлета (биточки) Рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
30/3/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	0,00	16,50	18,00	1,27		
18/2/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,30	0,00	8,25	14,25	1,13		
4/20/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>25,42</b>	<b>97,32</b>	<b>745,00</b>	<b>34,73</b>	<b>149,52</b>	<b>111,80</b>	<b>5,97</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>44,30</b>	<b>48,05</b>	<b>190,92</b>	<b>1410,56</b>	<b>39,08</b>	<b>279,77</b>	<b>210,52</b>	<b>12,57</b>		

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>День 7</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
404/2021	Оладьи из пшени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>24,95</b>	<b>17,16</b>	<b>77,77</b>	<b>589,36</b>	<b>48,15</b>	<b>191,79</b>	<b>90,19</b>	<b>11,26</b>		
<b>Обед</b>												
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65		
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60		
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63		
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>29,10</b>	<b>17,20</b>	<b>124,33</b>	<b>861,22</b>	<b>8,87</b>	<b>249,37</b>	<b>119,85</b>	<b>5,83</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>54,05</b>	<b>34,36</b>	<b>202,10</b>	<b>1450,58</b>	<b>57,02</b>	<b>441,16</b>	<b>210,04</b>	<b>17,09</b>		
<b>День 8</b>												
<b>Завтрак</b>												
378/2022	Плов из риса с куряти	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66		
13/2017	Сыр (порциан)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,55</b>	<b>21,54</b>	<b>88,55</b>	<b>621,17</b>	<b>12,54</b>	<b>388,26</b>	<b>103,42</b>	<b>4,71</b>		
<b>Обед</b>												
7/46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
ТТК	Горбуша ленинградская с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>21,21</b>	<b>23,51</b>	<b>138,96</b>	<b>922,53</b>	<b>89,87</b>	<b>236,81</b>	<b>149,23</b>	<b>8,36</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>36,76</b>	<b>45,05</b>	<b>227,51</b>	<b>1543,70</b>	<b>102,41</b>	<b>625,07</b>	<b>252,65</b>	<b>13,07</b>		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>День 9</b>												
<b>Завтрак</b>												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40		
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00		
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,17</b>	<b>25,97</b>	<b>78,98</b>	<b>634,41</b>	<b>5,37</b>	<b>309,81</b>	<b>107,58</b>	<b>3,40</b>		
<b>Обед</b>												
54-323	Морковные палочки	60	0,80	0,10	4,10	20,30	3,00	16,00	23,00	0,42		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72		
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	2,62	204,70	39,40	1,35		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>33,14</b>	<b>27,71</b>	<b>145,80</b>	<b>768,58</b>	<b>12,97</b>	<b>276,27</b>	<b>121,64</b>	<b>7,99</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>51,31</b>	<b>53,68</b>	<b>224,77</b>	<b>1402,99</b>	<b>18,34</b>	<b>586,08</b>	<b>229,22</b>	<b>11,39</b>		
<b>День 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/7/2015	Овощи нагрываемые по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
234/2017	Котлета (биточек) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,2</b>	<b>15,9</b>	<b>85,2</b>	<b>578,4</b>	<b>38,8</b>	<b>230,8</b>	<b>89,2</b>	<b>3,9</b>		
<b>Обед</b>												
70/7/2015	Овощи нагрываемые по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72		
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
349/2017	Колплет из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>17,82</b>	<b>24,35</b>	<b>125,18</b>	<b>750,62</b>	<b>28,26</b>	<b>86,08</b>	<b>180,15</b>	<b>7,87</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>33,99</b>	<b>40,27</b>	<b>210,40</b>	<b>1329,03</b>	<b>67,08</b>	<b>316,90</b>	<b>269,33</b>	<b>11,78</b>		
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12980</b>	<b>450,10</b>	<b>433,53</b>	<b>2035,32</b>	<b>14035,58</b>	<b>661,81</b>	<b>4720,28</b>	<b>2322,63</b>	<b>137,38</b>		
	<b>СРЕДНИЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1298</b>	<b>45,01</b>	<b>43,35</b>	<b>203,53</b>	<b>1403,56</b>	<b>66,18</b>	<b>472,03</b>	<b>232,26</b>	<b>13,73</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ      РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ**

Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	15,40	15,80	67,00	470,0
Фактическое значение	19,538	19,768	81,663	596,527
<b>Обед</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углево-ды, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
Норма по СанПин	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	25,464	23,587	121,877	807,029

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

Возраст детей 7-11л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	519	779