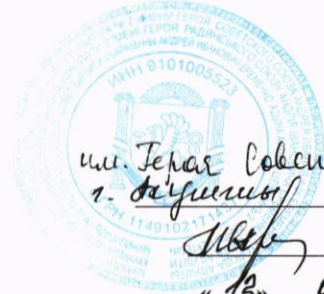




УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"

А.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

И.И. Тетяева Совместно с главой А.И. Ермишиной

И.И. Тетяева Ермишиной И.И.

«12» 01 2026 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты 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. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГУ), 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 (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- \*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \*Картотека блюд лечебного 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 НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Расс. 2

Основное меню для детей 1-4 классов

День 1		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
№ рецептура	белки, г.			жиры, г.	углеводы, г.	целлюлоза, г.						
<b>Завтрак</b>												
22/4/2017	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		
5/4-3тн/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>		
<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		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89		
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86		
484/2016	Сок фруктовый (порт. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>830,00</b>	<b>28,97</b>	<b>26,92</b>	<b>103,99</b>	<b>773,25</b>	<b>50,83</b>	<b>130,20</b>	<b>115,28</b>	<b>10,99</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1330</b>	<b>49,41</b>	<b>44,35</b>	<b>177,75</b>	<b>1365,49</b>	<b>65,04</b>	<b>450,16</b>	<b>183,04</b>	<b>15,37</b>		
<b>День 2</b>												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	целлюлоза, г.						
<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		
22/6/2016	Макароны, 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>		
<b>Обед</b>												
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90		
122/2016	Рассолник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
ТТК	Шницель говяжий с соусом	100	14,36	17,28	12,64	243,78	1,21	1,25	2,04	0,08		
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
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		
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>35,60</b>	<b>39,82</b>	<b>126,96</b>	<b>970,60</b>	<b>35,99</b>	<b>341,63</b>	<b>213,54</b>	<b>10,07</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1430</b>	<b>53,02</b>	<b>55,70</b>	<b>200,22</b>	<b>1476,20</b>	<b>57,86</b>	<b>716,01</b>	<b>277,42</b>	<b>14,79</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.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 3</b>											
<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 ленивые 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>											
47/2017	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00	
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48	
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30	
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,8</b>	<b>35,8</b>	<b>102,7</b>	<b>847,4</b>	<b>79,6</b>	<b>488,0</b>	<b>154,6</b>	<b>6,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1490</b>	<b>50,88</b>	<b>53,03</b>	<b>210,08</b>	<b>1531,44</b>	<b>146,45</b>	<b>680,75</b>	<b>280,04</b>	<b>12,02</b>	
<b>День 4</b>											
<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>26,95</b>	<b>22,64</b>	<b>67,37</b>	<b>572,89</b>	<b>15,14</b>	<b>157,22</b>	<b>87,89</b>	<b>9,11</b>	
<b>Обед</b>											
120/2022	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,62	5,08	72,08	13,21	0,76	
252/2022	Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90	
234/2017	Шницель натуральный рыбный	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
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	
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	130	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>28,83</b>	<b>39,17</b>	<b>116,41</b>	<b>931,75</b>	<b>45,55</b>	<b>238,63</b>	<b>139,65</b>	<b>8,84</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1310</b>	<b>55,78</b>	<b>61,81</b>	<b>183,78</b>	<b>1504,64</b>	<b>60,69</b>	<b>395,85</b>	<b>227,54</b>	<b>17,95</b>	

День 5		Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
№ рецептура	Масса порции, г.			белки, г.	жиры, г.	углевод., г.	Энергетическая ценность, ккал.				
		<b>Завтрак</b>									
182/2017	250	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73
13/2016	10	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	40	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
420/2016	200	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>											
70/71/2015	60	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2022	200	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
297/2022	100	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,47	18,61	7,36	247,27	0,92	44,01	13,10	1,04
143/2017	150	Рагу из овощей	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90
18/2016	45	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	25	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	200	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	200	Молоко в индив.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
<b>Итого обед:</b>			<b>980</b>	<b>32,51</b>	<b>45,67</b>	<b>116,59</b>	<b>1021,50</b>	<b>33,78</b>	<b>373,75</b>	<b>141,59</b>	<b>5,77</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>1480</b>	<b>51,44</b>	<b>66,92</b>	<b>187,25</b>	<b>1543,12</b>	<b>35,45</b>	<b>546,26</b>	<b>202,48</b>	<b>7,75</b>
<b>День 6</b>											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углевод., г.	Энергетическая ценность, ккал.					
<b>Завтрак</b>											
22/2016	40	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
210/2016	150	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
13/2016	10	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	50	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	50	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	200	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>											
70/71/2015	60	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	200	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
255/2017	100	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	150	Капа гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
18/2016	45	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	25	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	200	Сок фруктовый (в индив.порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	95	Творожок (в индив.упак. порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
<b>Итого обед:</b>			<b>875</b>	<b>38,5</b>	<b>33,3</b>	<b>124,4</b>	<b>855,5</b>	<b>66,2</b>	<b>506,0</b>	<b>185,9</b>	<b>14,8</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>1375</b>	<b>58,28</b>	<b>55,95</b>	<b>218,05</b>	<b>1521,09</b>	<b>70,50</b>	<b>636,21</b>	<b>284,63</b>	<b>21,44</b>

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ег, 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
404/2021	Оладьи из пшена	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>

Обед

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
234/2017	Пшенишель натуральный рыбный	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37
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
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>111</b>	<b>772</b>	<b>37,08</b>	<b>160,87</b>	<b>123,97</b>	<b>7,61</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1430</b>	<b>46,93</b>	<b>45,40</b>	<b>188,40</b>	<b>1361,19</b>	<b>85,23</b>	<b>352,66</b>	<b>214,16</b>	<b>18,87</b>

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ег, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
378/2022	Плов из риса с куратой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66
15/2017	Сыр (попливми)	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>

Обед

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
891/2022	Вареники с картофелем со сметаной 200/5	200	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
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
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Творожок порт. (в нлд. упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	<b>Итого обед:</b>	<b>875</b>	<b>26,79</b>	<b>17,96</b>	<b>112,76</b>	<b>824,31</b>	<b>34,45</b>	<b>613,12</b>	<b>108,70</b>	<b>6,77</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1395</b>	<b>42,34</b>	<b>39,50</b>	<b>201,31</b>	<b>1445,48</b>	<b>46,99</b>	<b>1001,38</b>	<b>212,12</b>	<b>11,48</b>

День 9		Питательная ценность										Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.		
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.			жиры, г.			углеводы, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
<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>																	
746/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06							
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24							
492/2022	Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40							
484/2016	Сок фруктовый (порт. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80							
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63							
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02							
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							
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>24,38</b>	<b>29,33</b>	<b>126,71</b>	<b>844,48</b>	<b>101,80</b>	<b>219,09</b>	<b>141,87</b>	<b>9,13</b>							
	<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>42,55</b>	<b>55,30</b>	<b>205,68</b>	<b>1478,89</b>	<b>107,17</b>	<b>528,90</b>	<b>249,45</b>	<b>12,53</b>							
<b>День 10</b>																	
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Питательная ценность									Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	белки, г.					жиры, г.	углеводы, г.
<b>Завтрак</b>																	
707/1/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54							
234/2017	Котлета (биточки) 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>16,17</b>	<b>15,92</b>	<b>85,22</b>	<b>578,41</b>	<b>38,82</b>	<b>230,82</b>	<b>89,18</b>	<b>3,91</b>							
<b>Обед</b>																	
120/2022	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,62	5,08	72,08	13,21	0,76							
122/2016	Рассолник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80							
524/2022	Голубцы ленивые с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48							
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							
11.17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61							
ПП	Кислоломолочный продукт (порт. в инд.упак.)	90	26,10	1,44	9,63	61,20	1,40	216,00	24,00	0,20							
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>53,0</b>	<b>35,0</b>	<b>88,9</b>	<b>780,2</b>	<b>279,1</b>	<b>376,0</b>	<b>138,4</b>	<b>6,8</b>							
	<b>Всего за день:</b>	<b>1330</b>	<b>69,16</b>	<b>50,94</b>	<b>174,13</b>	<b>1358,61</b>	<b>317,88</b>	<b>606,80</b>	<b>227,61</b>	<b>10,74</b>							
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13840</b>	<b>519,78</b>	<b>528,90</b>	<b>1946,65</b>	<b>14586,15</b>	<b>993,26</b>	<b>5914,98</b>	<b>2358,47</b>	<b>142,94</b>							
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1384</b>	<b>51,98</b>	<b>52,89</b>	<b>194,67</b>	<b>1458,61</b>	<b>99,33</b>	<b>591,50</b>	<b>235,85</b>	<b>14,29</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	19,53	19,76	81,66	596,527
Обед	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПиН	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	32,43	33,09	113,04	862,09

**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	865