



СОЛ ЛАСОВАНЮ
Директор МКОУ
"МКОУ №2 им. Георгий Орбовский Северно-Кавказского ИВАНОВИЧА ВРЕМЕНКО г. Алушта"
Д.И. Сафарин



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)
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

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 производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГОУ ВПО СПбГУ), Тугельян 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.
- * Семейные меню для основных вариантов стандартиз. 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. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- * Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей. Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Ковч. И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011
- * Семейные меню для основных вариантов стандартиз. диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических специальностей по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картоотека 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, ФБУН 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. Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Основное меню для детей 5-11 класса

2 смена (любимая категория)

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углевод., г | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/7/2015 | Овощи варенные по сезону | 100 | 0,90 | 1,05 | 2,85 | 16,50 | 13,75 | 18,50 | 17,00 | 0,90 |
| 101/2011 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 103,75 | 19,99 | 62,85 | 24,65 | 1,11 |
| 286/2016 | Плов из говядины | 250 | 25,50 | 23,88 | 40,63 | 495,00 | 0,43 | 28,92 | 42,66 | 2,86 |
| 484/2016 | Сок фруктовый (порц. 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| | Итого обед: | 980 | 35,38 | 31,01 | 119,03 | 916,75 | 58,16 | 155,67 | 129,71 | 11,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 224/2015 | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 150 | 14,75 | 13,98 | 46,34 | 370,36 | 1,13 | 242,98 | 38,19 | 0,95 |
| 54-Эт/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 |
| | Итого полдник: | 450 | 15,21 | 14,39 | 63,34 | 447,67 | 13,98 | 264,47 | 50,23 | 3,62 |
| | Всего: | 1430 | 50,59 | 45,40 | 182,37 | 1364,42 | 72,14 | 420,14 | 179,94 | 15,51 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мг |
| | | | белки, г | жиры, г | углевод., г | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 8,9/2011 | Икра свекольная | 100 | 1,95 | 8,43 | 11,57 | 13,42 | 14,60 | 37,58 | 25,17 | 1,50 |
| 122/2016 | Расольник Ленинградский со сметаной | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| ТТК | Шницель говяжий с соусом | 100 | 14,36 | 17,28 | 12,64 | 243,78 | 1,21 | 1,25 | 2,04 | 0,08 |
| 34/2016 | Капля гречневая | 180 | 7,61 | 5,89 | 34,33 | 220,50 | 0,00 | 15,06 | 120,13 | 4,04 |
| 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 767/2022 | Бразильский шоколад | 200 | 6,28 | 5,30 | 24,77 | 173,63 | 2,60 | 250,37 | 36,94 | 0,74 |
| | Итого обед: | 1010 | 38,9 | 42,5 | 144,9 | 987,0 | 45,2 | 367,1 | 253,4 | 11,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ПП | Выпечка (штрудель с яблоком) | 160 | 8,78 | 5,58 | 81,62 | 407,15 | 0,00 | 14,66 | 12,80 | 0,99 |
| ПП | Молочный коктейль 1/200Гр | 200 | | | | | | | | |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 24,00 | 13,50 | 3,30 |
| | Итого полдник: | 510 | 9,38 | 6,18 | 96,32 | 477,65 | 15,00 | 38,66 | 26,30 | 4,29 |
| | Всего: | 1520 | 48,24 | 48,64 | 241,22 | 1464,60 | 60,19 | 405,71 | 279,74 | 16,16 |

| День 3 | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №, 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 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 47/2017 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 3,25 | 67,68 | 19,82 | 52,23 | 16,02 | 0,67 | |
| 132/2016 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,27 | 150,85 | 11,50 | 61,25 | 38,26 | 2,50 | |
| 406/2022 | Паста сливочная | 250 | 20,48 | 23,78 | 37,72 | 446,66 | 20,56 | 169,63 | 61,31 | 1,78 | |
| 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | |
| Итого обед: | | | 1080 | 39,73 | 40,27 | 118,29 | 99,55 | 93,27 | 551,94 | 183,38 | 7,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 187/2017 | Запеканка рисовая с яблоками со ступенчатым молоком | 214 | 7,31 | 7,88 | 59,96 | 341,00 | 1,89 | 175,57 | 41,17 | 1,25 | |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,37 | 0,96 | |
| Итого полдник: | | | 414 | 8,46 | 8,18 | 107,21 | 537,38 | 2,69 | 181,42 | 74,54 | 2,21 |
| Всего: | | | 1494 | 48,20 | 48,46 | 225,50 | 1536,93 | 95,96 | 733,35 | 257,92 | 9,95 |
| День 4 | | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 120/2022 | Салат из свежих овощей с сыром | 100 | 3,56 | 13,01 | 7,36 | 161,50 | 8,46 | 120,10 | 18,74 | 1,26 | |
| 252/2022 | Суп Харчо | 250 | 9,04 | 13,13 | 14,40 | 211,93 | 2,69 | 16,61 | 22,18 | 1,13 | |
| 234/2017 | Шницель натуральный рыбный | 130 | 13,82 | 16,43 | 24,73 | 272,29 | 0,70 | 79,00 | 44,14 | 1,56 | |
| 354/2016 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 | 31,14 | 174,71 | 39,59 | 1,46 | |
| 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | |
| 361/2017 | Кисель яблочный (в инд.упаковке) | 130 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 1,83 | 11,46 | 3,64 | 0,57 | |
| Итого обед: | | | 970 | 36,60 | 47,30 | 150,79 | 54,82 | 439,28 | 170,88 | 10,48 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 13/2016 | Масло сливочное (порц. в инд.упак.) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 | |
| 415/2016 | Кефир с молоком | 200 | 3,58 | 2,58 | 14,71 | 100,06 | 1,17 | 123,42 | 29,60 | 1,00 | |
| Итого полдник: | | | 450 | 25,45 | 31,63 | 38,81 | 530,45 | 12,31 | 251,24 | 80,14 | 5,15 |
| Всего: | | | 1420,00 | 62,05 | 78,93 | 189,60 | 1739,53 | 67,12 | 690,52 | 251,02 | 15,62 |

| №, 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 | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,90 | 1,05 | 2,85 | 16,50 | 13,75 | 18,50 | 17,00 | 0,90 |
| 278/2022 | Суп крупяной | 250 | 5,88 | 2,25 | 8,41 | 118,00 | 0,25 | 1,88 | 2,50 | 0,19 |
| 297/2017 | Фрикадельки из мяса птицы | 100 | 12,47 | 18,61 | 7,36 | 247,27 | 0,92 | 44,01 | 13,10 | 1,04 |
| 143/2017 | Овощное рагу | 180 | 2,89 | 19,79 | 15,48 | 255,60 | 22,52 | 66,89 | 29,27 | 1,08 |
| 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 | 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 |
| ПП | Молоко в инд.упак. 1/200 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Итого обед: | 1110 | 34,88 | 47,76 | 125,58 | 1111,45 | 40,84 | 398,51 | 156,47 | 6,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 193/2016 | Каша жидкая молочная термостоячая | 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 |
| 15/2017 | Сыр (попрым) | 10 | 2,05 | 2,30 | 0,23 | 29,67 | 0,06 | 70,00 | 3,30 | 0,08 |
| ПП | Батон пшеничный | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 0,40 |
| 379/2017 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 3,10 | 15,95 | 100,60 | 1,30 | 125,78 | 14,00 | 0,13 |
| ПП | Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Итого полдник: | 690 | 24,11 | 31,83 | 73,57 | 681,82 | 6,96 | 616,37 | 119,28 | 2,39 |
| | Всего: | 1800 | 58,99 | 79,58 | 199,15 | 1793,27 | 47,80 | 1014,88 | 275,74 | 9,06 |
| День 6 | | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,90 | 1,05 | 2,85 | 16,50 | 13,75 | 18,50 | 17,00 | 0,90 |
| 157/20216 | Щи из квашеной капусты | 250 | 1,91 | 4,18 | 8,34 | 79,50 | 29,55 | 53,54 | 20,96 | 0,74 |
| 255/2017 | Печень по-строгановски | 120 | 16,76 | 20,27 | 22,74 | 246,28 | 31,81 | 203,50 | 20,08 | 6,34 |
| 341/2016 | Каша гречневая | 180 | 7,61 | 5,89 | 34,33 | 220,50 | 0,00 | 15,06 | 120,13 | 4,04 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 484/2016 | Сок фруктовый (в инд.уп.порцион.) 1/200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПП | Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95 | 95 | 9,90 | 4,50 | 17,28 | 148,50 | 1,50 | 240,00 | 3,20 | 0,28 |
| | Итого обед: | 1025 | 43,86 | 36,85 | 140,36 | 972,98 | 80,61 | 565,99 | 222,97 | 17,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 22/2016 | Горошек консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 2,34 | 6,00 | 4,28 | 0,20 |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 110 | 10,21 | 11,90 | 1,92 | 161,88 | 0,43 | 86,51 | 14,59 | 2,10 |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| 13/2016 | Масло сливочное (порц.в инд.упак.) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,37 | 0,96 |
| 463/2016 | Молоко в инд.упак. 1/200 | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 2,60 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Итого полдник: | 580 | 20,46 | 24,75 | 75,62 | 614,86 | 6,17 | 347,65 | 90,19 | 4,05 |
| | Всего: | 1605 | 64,32 | 61,60 | 215,98 | 1587,83 | 86,78 | 913,65 | 313,16 | 21,45 |

| День 7 | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--|
| № 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 | | | | | | | |
| Обс: | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,90 | 1,05 | 2,85 | 16,50 | 13,75 | 18,50 | 17,00 | 0,90 | | |
| 101/2011 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,94 | 103,75 | 19,99 | 62,85 | 24,65 | 1,11 | | |
| 234/2017 | Шницель натуральный рыбный | 130 | 13,82 | 16,43 | 24,73 | 272,29 | 0,70 | 79,00 | 44,14 | 1,56 | | |
| 303/2017 | Каша вязкая рисовая | 180 | 4,54 | 9,34 | 47,15 | 290,40 | 0,00 | 4,96 | 21,60 | 0,44 | | |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | |
| 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 | | |
| Итого общ: | | | 1040 | 27,24 | 32,90 | 137,07 | 927,57 | 44,49 | 205,40 | 152,19 | 8,95 | |
| Подлинк | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 0,54 | | |
| 289/2017 | Рагу из птицы с соусом | 150 | 10,76 | 10,04 | 15,20 | 186,00 | 9,71 | 31,54 | 33,17 | 1,64 | | |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | |
| 18/2016 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 | | |
| 403/2016 | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | | |
| Итого подлинк: | | | 550 | 16,98 | 11,34 | 70,24 | 451,70 | 33,81 | 85,34 | 88,37 | 8,82 | |
| Всего: | | | 1590 | 44,22 | 44,25 | 207,30 | 1379,27 | 78,29 | 290,73 | 240,55 | 17,77 | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | | | | | | | |
| Обс: | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,90 | 1,05 | 2,85 | 16,50 | 13,75 | 18,50 | 17,00 | 0,90 | | |
| 278/2022 | Суп куриный | 250 | 5,88 | 2,25 | 8,41 | 118,00 | 0,25 | 1,88 | 2,50 | 0,19 | | |
| 891/2022 | Вареники с картофелем со сметаной | 250 | 5,91 | 5,91 | 37,60 | 340,73 | 13,00 | 247,81 | 22,58 | 1,28 | | |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 | | |
| 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 порн. (в инд.упаковке) | 45 | 4,95 | 2,25 | 8,64 | 74,25 | 0,75 | 120,00 | 1,60 | 0,14 | | |
| Итого общ: | | | 1025 | 30,10 | 17,92 | 126,69 | 939,81 | 40,35 | 675,96 | 123,22 | 7,74 | |
| Подлинк | | | | | | | | | | | | |
| 378/2022 | Плов из риса с курятиной | 200 | 5,02 | 13,60 | 55,76 | 368,00 | 1,08 | 55,36 | 53,22 | 1,66 | | |
| 15/2017 | Сыр (попавкин) | 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 | | |
| ПП | Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 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 | | |
| Итого подлинк: | | | 540 | 15,55 | 21,54 | 88,55 | 615,17 | 12,54 | 388,26 | 103,42 | 4,71 | |
| Всего: | | | 1565 | 45,65 | 39,46 | 215,24 | 1554,98 | 52,89 | 1064,22 | 226,64 | 12,45 | |

| День 9 | | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|----------------|--------------------|--|-----------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| № рецептура | белки, г | | | жиры, г | углевод., г | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | 7.46/2010 | Нера из кабачков (консервы) | 100 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 4,50 | 24,00 | 9,00 | 0,42 |
| | 159/2016 | Щи зеленые со сметаной | 250 | 3,06 | 3,50 | 36,01 | 179,69 | 100,00 | 160,99 | 64,50 | 1,55 |
| | 492/2022 | Азу из говядины с картофелем | 250 | 15,75 | 10,00 | 25,50 | 257,50 | 9,50 | 42,50 | 55,00 | 3,00 |
| | 484/2016 | Сок фруктовый (порр.в инд.упаковке.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | ПП | Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 28,23 | 0,00 | 10,15 | 7,00 | 0,74 |
| | 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 0,95 |
| | 19/2016 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| | | Итого обед: | 925 | 29,41 | 31,5 | 147,1 | 873,3 | 118,00 | 275,44 | 177,15 | 10,83 |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| | 193/2016 | Каша жидкая молочная геркулесовая | 200 | 9,20 | 10,06 | 31,43 | 259,95 | 5,25 | 139,03 | 53,86 | 1,25 |
| | 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 |
| | 484/2016 | Сок фруктовый (порр.в инд.упаковке.) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | 12.10/2014 | Кондитерское изделие (Соломка) | 40 | 4,28 | 2,12 | 28,12 | 148,80 | 0,00 | 9,60 | 15,20 | 0,92 |
| | | Итого подлинк: | 470 | 16,07 | 21,234 | 89,852 | 627,35 | 9,25 | 169,43 | 83,71 | 5,39 |
| | | Всего: | 1395 | 45,48 | 52,71 | 236,92 | 1500,67 | 127,25 | 444,87 | 260,86 | 16,22 |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| № рецептура | Наименование блюда | | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
| Обед | | белки, г | | жиры, г | углевод., г | | | | | | |
| | 120/2022 | Салат из свежих с сыром | 100 | 3,56 | 13,01 | 7,36 | 161,50 | 8,46 | 120,10 | 18,74 | 1,26 |
| | 122/2016 | Расолюник Ленинградский | 250 | 2,48 | 4,39 | 17,18 | 118,93 | 16,78 | 25,39 | 26,56 | 1,00 |
| | 524/2022 | Голубцы ленивые с соусом | 250 | 21,28 | 23,28 | 22,51 | 386,53 | 73,95 | 46,13 | 59,34 | 3,10 |
| | 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 |
| | 11.17/2010 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 12,09 | 3,40 | 0,61 |
| | ПП | Кисломолочный продукт (порр.в инд.упак.) | 90 | 26,10 | 1,44 | 9,63 | 61,20 | 1,40 | 216,00 | 24,00 | 0,20 |
| | | Итого обед: | 980 | 60,53 | 43,27 | 107,29 | 984,02 | 300,59 | 444,40 | 171,34 | 8,92 |
| Подлинк | | | | | | | | | | | |
| | 70/7/1/2015 | Овощи натуральные по сезону | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,80 | 7,00 | 5,60 | 8,00 | 0,36 |
| | 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 порционный | 130 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 1,83 | 11,46 | 3,64 | 0,57 |
| | | Итого подлинк: | 440 | 15,95 | 15,88 | 84,46 | 574,01 | 35,32 | 228,02 | 85,18 | 3,73 |
| | | Всего: | 1420 | 76,48 | 59,15 | 191,75 | 1558,03 | 335,91 | 672,42 | 256,52 | 13,65 |
| | | ВСЕГО за 10 дней: | 15239 | 544,21 | 558,18 | 2105,03 | 15479,53 | 1024,34 | 6650,49 | 2542,09 | 146,83 |
| | | СРЕДНИЕ ЗА ДЕНЬ: | 1524 | 54,42 | 55,82 | 210,50 | 1547,95 | 102,43 | 665,05 | 254,21 | 14,68 |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

| ОБЕД,ПОЛДНИК | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------|---------|--------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры,г | углево-ды, г | |
| Норма по СанПиН | 36-45 | 36,8-46 | 153,2-191,5 | 1088-1360 |
| Фактическое значение | 54,42 | 55,82 | 210,5 | 1547,95 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| Возраст детей 12л и старше | Обед,Полдник |
|----------------------------|--------------|
| Нормативное значение | 1150,00 |
| Фактическое значение | 1524,0 |