

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"



/Л.С. Сафарян/

СОГ. ЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ваньшукое школа
Савит / *Л.А. Ваньшукое*
"18" *сентября* 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 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. 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 ПГТУ), 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.Пресображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- * Картошка 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 Коль 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картошка 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. Онщенко, 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 порций, г. | Пищевая ценность | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|----------------|--------------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 224/2017 | | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 170 | 17,70 | 16,78 | 42,00 | 1,36 | 291,57 | 45,82 | 1,14 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| 54-3гн/2022 | | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 7,20 | 2,85 | 5,49 | 3,04 | 0,47 |
| 403/2016 | | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | | Итого завтрак: | 500 | 20,4 | 17,43 | 73,76 | 14,21 | 319,96 | 67,76 | 4,38 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 47/2015 | | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 3,06 | 1,95 | 11,89 | 31,34 | 9,61 | 0,40 |
| 131/2010 | | Свекольник | 200 | 1,87 | 4,20 | 13,78 | 13,59 | 35,24 | 24,39 | 1,21 |
| 234/2017 | | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 13,07 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 |
| 303/2017 | | Каша гречневая | 150 | 4,00 | 4,24 | 24,55 | 0,00 | 10,53 | 99,90 | 3,36 |
| 484/2016 | | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,11 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 0,86 |
| 19/2016 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 3,00 | 8,35 | 0,00 | 8,25 | 14,25 | 1,13 |
| | | Итого обед: | 760 | 23,43 | 27,68 | 101,99 | 29,62 | 169,08 | 204,15 | 10,67 |
| | | Всего: | 1260 | 43,87 | 45,11 | 175,75 | 43,83 | 489,04 | 271,91 | 15,05 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | Энергетическая ценность, ккал. |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70/71/2015 | | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 0,51 |
| 226/2016 | | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 0,07 | 215,00 | 15,68 | 1,03 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,65 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,85 |
| 403/2016 | | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| 379/2017 | | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 3,10 | 15,95 | 1,30 | 125,78 | 14,00 | 0,13 |
| | | Итого завтрак: | 550 | 17,42 | 15,88 | 73,26 | 21,87 | 374,38 | 63,88 | 4,72 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 8,9/2011 | | Икра свекольная | 60 | 1,17 | 5,06 | 6,94 | 8,76 | 22,55 | 15,10 | 0,90 |
| 132/2016 | | Суп картофельный с горохом и птицей | 210 | 9,28 | 7,84 | 15,42 | 9,20 | 49,25 | 30,61 | 2,00 |
| 891/2022 | | Вареники с картофелем и сметаной | 210 | 4,73 | 4,73 | 30,08 | 10,40 | 198,25 | 18,06 | 1,02 |
| 18/2016 | | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,11 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 0,86 |
| 19/2016 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 3,00 | 8,35 | 0,00 | 8,25 | 14,25 | 1,13 |
| 349/2017 | | Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 0,72 | 5,26 | 30,03 | 0,86 |
| 403/2016 | | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 |
| | | Итого обед: | 830 | 21,7 | 21,7 | 135,2 | 39,1 | 309,9 | 131,9 | 9,0 |
| | | Всего: | 1380 | 39,11 | 37,54 | 208,49 | 60,95 | 684,29 | 195,78 | 13,68 |

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|----------------|--------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 560 | 17,08 | 17,27 | 107,40 | 684,03 | 66,83 | 192,78 | 125,43 | 5,66 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого обед: | 720 | 27,60 | 14,25 | 97,04 | 706,27 | 9,84 | 233,34 | 112,51 | 5,32 |
| | Всего: | 1280 | 44,68 | 31,52 | 204,43 | 1390,30 | 76,67 | 426,12 | 237,94 | 10,98 |
| День 4 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 500 | 26,9 | 22,6 | 67,4 | 572,9 | 15,1 | 157,2 | 87,9 | 9,1 |
| 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 |
| 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 | 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 | 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 |
| | Итого обед: | 860 | 30,17 | 23,4 | 154,7 | 941,5 | 135,3 | 336,6 | 184,7 | 13,7 |
| | Всего: | 1360 | 57,12 | 46,05 | 222,04 | 1514,39 | 150,41 | 493,86 | 272,61 | 22,85 |

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|----------------|------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 15,80 | 11,80 | 43,56 | 315,29 | 1,62 | 158,62 | 45,44 | 0,73 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| ПП | Багон пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 | 0,00 | 8,80 | 13,20 | 0,80 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 27,93 | 0,05 | 2,69 | 2,20 | 0,43 |
| | Итого завтрак: | 500 | 18,93 | 21,25 | 70,67 | 521,62 | 1,67 | 172,51 | 60,89 | 1,98 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 406/2022 | Паста сливочная | 200 | 17,07 | 19,82 | 31,43 | 372,22 | 17,13 | 141,36 | 51,09 | 1,48 |
| 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 |
| 484/2016 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| | Итого обед: | 710 | 25,98 | 30,65 | 98,25 | 753,89 | 44,35 | 205,47 | 111,76 | 6,84 |
| | Всего: | 1210 | 44,91 | 51,90 | 168,91 | 1275,51 | 46,02 | 377,98 | 172,65 | 8,82 |
| День 6 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 22/2016 | Горошек консервированный | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 3,12 | 8,00 | 5,71 | 0,27 |
| 210/2016 | Омлет натуральный | 150 | 10,21 | 11,90 | 1,92 | 161,88 | 0,43 | 86,51 | 14,59 | 2,10 |
| 13/2016 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| ПП | Багон пшеничный | 50 | 3,85 | 1,50 | 25,05 | 129,50 | 0,00 | 11,00 | 16,50 | 1,00 |
| 19/2016 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,00 | 16,50 | 28,50 | 2,25 |
| 349/2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 5,84 | 33,37 | 0,96 |
| | Итого завтрак: | 500 | 19,81 | 22,63 | 93,61 | 665,56 | 4,35 | 130,25 | 98,72 | 6,60 |
| 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 |
| 92/2017 | Щи из квашеной капусты | 200 | 1,53 | 3,90 | 6,67 | 118,96 | 23,64 | 42,83 | 16,77 | 0,59 |
| 234/2017 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 13,07 | 209,45 | 0,54 | 60,77 | 33,95 | 1,20 |
| 303/2017 | Каша вязкая Артек | 150 | 6,60 | 5,40 | 38,55 | 229,00 | 0,00 | 16,50 | 18,00 | 1,27 |
| 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 |
| 420/2016 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,14 | 0,05 | 2,42 | 1,98 | 0,39 |
| | Итого обед: | 760 | 24,49 | 25,42 | 97,32 | 745,00 | 34,73 | 149,52 | 111,80 | 5,97 |
| | Всего: | 1260 | 44,30 | 48,05 | 190,92 | 1410,56 | 39,08 | 279,77 | 210,52 | 12,57 |

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

| День 9 | №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|----------------|--------------------|--|------------------|------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | 19/3/2016 | 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 |
| | | Итого завтрак: | 500 | 18,17 | 25,97 | 78,98 | 634,41 | 5,37 | 309,81 | 107,58 | 3,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | 54-32з | 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 |
| | | Итого обед: | 710 | 33,14 | 27,71 | 145,80 | 768,58 | 12,97 | 276,27 | 121,64 | 7,99 |
| | | Всего: | 1210 | 51,31 | 53,68 | 224,77 | 1402,99 | 18,34 | 586,08 | 229,22 | 11,39 |
| День 10 | | | | | | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г. | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. | |
| | | | белки, г. | жиры, г. | углеводы, г. | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | 70/71/2015 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 0,54 |
| | 234/2017 | Котлета (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 |
| | | Итого завтрак: | 510 | 16,2 | 15,9 | 85,2 | 578,4 | 38,8 | 230,8 | 89,2 | 3,9 |
| 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 |
| | 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 | Компот 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 |
| | | Итого обед: | 830 | 17,82 | 24,35 | 125,18 | 750,62 | 28,26 | 86,08 | 180,15 | 7,87 |
| | | Всего: | 1340 | 33,99 | 40,27 | 210,40 | 1329,03 | 67,08 | 316,90 | 269,33 | 11,78 |
| | | ВСЕГО за 10 дней: | 12980 | 450,10 | 433,53 | 2033,32 | 14035,58 | 661,81 | 4720,28 | 2322,63 | 137,28 |
| | | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: | 1298 | 45,01 | 43,35 | 203,53 | 1403,56 | 66,18 | 472,03 | 232,26 | 13,73 |

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 |
| Обед | белки, г | жиры, г | углево-ды, г | Энергетическая ценность, ккал |
| 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 |



подпись