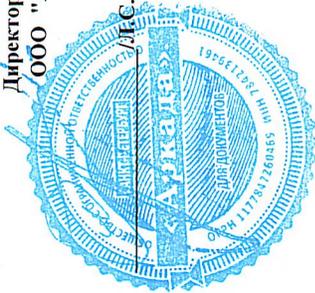


УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



*Согласовано*  
*И.С. Сафарян*  
*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 исполнителя 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

\*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., Гаптаров 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. 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			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, 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
5/4-3/тн/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>											
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
23/4/2017		Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017		Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
48/4/2016		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	43,50	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>731,58</b>	<b>29,62</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>
<b>День 2</b>											
День 2	№, 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.					
<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
37/9/2017		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
132/2016		Суп картофельный с горохом и пшцей	210	9,28	7,84	15,42	165,48	9,20	49,25	30,61	2,00
8/91/2022		Вареники с картофелем и сметаной	210	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
3/4/9/2017		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.	Mg, 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		
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>												
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.	Mg, 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	0,54		
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		
282/2017	Оладьи из пшена с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	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>22,91</b>	<b>23,1</b>	<b>174,7</b>	<b>915,5</b>	<b>174,8</b>	<b>334,7</b>	<b>173,9</b>	<b>13,7</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1360</b>	<b>49,86</b>	<b>45,74</b>	<b>242,11</b>	<b>1488,43</b>	<b>189,94</b>	<b>491,87</b>	<b>261,83</b>	<b>22,85</b>		

День 5										
№, 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.				
<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
13/2016	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
420/2016	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
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
	<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.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
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	Батон 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
	<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	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
	<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>

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.				
<b>Завтрак</b>										
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	5,70
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	23,95	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>17,69</b>	<b>16,85</b>	<b>97,84</b>	<b>563,40</b>	<b>87,68</b>	<b>189,80</b>	<b>79,41</b>	<b>11,26</b>

**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 пшцы	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
332/2011	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>46,79</b>	<b>34,05</b>	<b>222,17</b>	<b>1424,62</b>	<b>96,55</b>	<b>439,17</b>	<b>199,26</b>	<b>17,09</b>

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.				
<b>Завтрак</b>										
378/2022	Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66
15/2017	Сыр (порциями)	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**

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	Голубцы ленивые 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>

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	0,00	4,40	6,60	0,40
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	1,17	123,42	29,60	1,00
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	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>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	3,00	16,00	23,00	0,42
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	3,75	24,37	22,94	1,72
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	2,62	204,70	39,40	1,35
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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	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>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>18,34</b>	<b>586,08</b>	<b>229,22</b>	<b>11,39</b>

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
234/2017	Коплетка (бигочки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	0,54	60,77	33,95	1,20
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
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	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>38,8</b>	<b>230,8</b>	<b>89,2</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	2,48	25,75	90,49	3,67
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	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	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>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>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>435,58</b>	<b>432,91</b>	<b>2075,46</b>	<b>740,87</b>	<b>4716,30</b>	<b>2301,07</b>	<b>137,28</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1298</b>	<b>43,56</b>	<b>43,29</b>	<b>207,55</b>	<b>74,09</b>	<b>471,63</b>	<b>230,11</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