



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"

И.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*И.Б.С.У. Савваткина школа №2  
с ФГБНУ ФЦИЦ Питания  
в рамках сотрудничества*

«12» января 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 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 Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ПНТУ), 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. Пигов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НЦ 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 Ковь 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 НЦЗД Минздрава России, ФГБНУ ФЦИЦ Питания, биотехнологи и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный 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 порций, г. | Пищевая ценность |              |               | Вит. С, мг.    | Са, мг.       | Mg, мг.       | Fe, мг.                        |
|----------------|--------------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------------------------|
|                |                    |   |                  | белки, г.        | жиры, г.     | углеводы, г.  |                |               |               |                                |
| <b>Завтрак</b> |                    |   |                  |                  |              |               |                |               |               |                                |
| 224/2017       |                    | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 170              | 17,70            | 16,78        | 42,00         | 444,43         | 291,57        | 45,82         | 1,14                           |
| 18/2016        |                    | Хлеб пшеничный                              | 30               | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 6,90          | 9,90          | 0,57                           |
| 54-3ти/2022    |                    | Чай с лимоном и сахаром                     | 200              | 0,06             | 0,01         | 7,20          | 30,31          | 5,49          | 3,04          | 0,47                           |
| 403/2016       |                    | Фрукт свежий (по сезону)                    | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 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>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          | 31,34         | 9,61          | 0,40                           |
| 131/2010       |                    | Свекольник                                  | 200              | 1,87             | 4,20         | 13,78         | 97,07          | 35,24         | 24,39         | 1,21                           |
| 234/2017       |                    | Котлета (биточки) рыбные                    | 100              | 10,63            | 12,64        | 13,07         | 209,45         | 60,77         | 33,95         | 1,20                           |
| 303/2017       |                    | Каша гречневая                              | 150              | 4,00             | 4,24         | 24,55         | 152,40         | 10,53         | 99,90         | 3,36                           |
| 484/2016       |                    | Сок фруктовый                               | 180              | 0,90             | 0,18         | 18,18         | 82,80          | 12,60         | 7,20          | 2,52                           |
| 18/2016        |                    | Хлеб пшеничный                              | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75         | 10,35         | 14,85         | 0,86                           |
| 19/2016        |                    | Хлеб ржаной                                 | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50          | 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>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>489,04</b> | <b>271,91</b> | <b>15,05</b>                   |
| <b>День 2</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> |                    |   |                  |                  |              |               |                |               |               |                                |
| 70/71/2015     |                    | Овощи натуральные по сезону                 | 60               | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,20          | 8,40          | 12,00         | 0,51                           |
| 226/2016       |                    | Макароны, запеченные с сыром                | 150              | 10,15            | 11,94        | 23,58         | 250,80         | 215,00        | 15,68         | 1,03                           |
| 18/2016        |                    | Хлеб пшеничный                              | 40               | 3,04             | 0,32         | 19,65         | 94,00          | 9,20          | 13,20         | 0,85                           |
| 403/2016       |                    | Фрукт свежий (по сезону)                    | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 16,00         | 9,00          | 2,20                           |
| 379/2017       |                    | Кофейный напиток                            | 200              | 3,17             | 3,10         | 15,95         | 100,60         | 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>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          | 22,55         | 15,10         | 0,90                           |
| 132/2016       |                    | Суп картофельный с горохом и птицей         | 210              | 9,28             | 7,84         | 15,42         | 165,48         | 49,25         | 30,61         | 2,00                           |
| 891/2022       |                    | Вареники с картофелем и сметаной            | 210              | 4,73             | 4,73         | 30,08         | 272,58         | 198,25        | 18,06         | 1,02                           |
| 18/2016        |                    | Хлеб пшеничный                              | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75         | 10,35         | 14,85         | 0,86                           |
| 19/2016        |                    | Хлеб ржаной                                 | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50          | 8,25          | 14,25         | 1,13                           |
| 349/2017       |                    | Компот из сухофруктов                       | 180              | 1,04             | 0,27         | 42,53         | 176,74         | 5,26          | 30,03         | 0,86                           |
| 403/2016       |                    | Фрукт свежий (по сезону)                    | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 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>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>684,29</b> | <b>195,78</b> | <b>13,68</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>День 3</b>  |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| 70/71/2015     | Овощи натуральные по сезону     | 60               | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,20                          | 8,40          | 12,00         | 0,51         |         |
| ТТК            | Голубцы ленивые с соусом        | 100              | 8,51             | 13,45        | 9,01          | 185,69                         | 18,45         | 23,74         | 1,24         |         |
| 643/2022       | Картофельное пюре               | 150              | 3,25             | 2,88         | 28,99         | 189,56                         | 145,59        | 32,99         | 1,22         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                  | 20               | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47,00                          | 4,60          | 6,60          | 0,38         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                     | 30               | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,20                          | 9,90          | 17,10         | 1,35         |         |
| 349/2017       | Компот из сухофруктов           | 200              | 1,16             | 0,30         | 47,26         | 196,38                         | 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>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                         | 163,00        | 26,67         | 0,65         |         |
| 291/2017       | Плов из птицы                   | 200              | 16,94            | 10,46        | 25,73         | 305,33                         | 46,34         | 54,04         | 1,97         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                  | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75                         | 10,35         | 14,85         | 0,86         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                     | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50                          | 8,25          | 14,25         | 1,13         |         |
| 451/2016       | Компот из яблок                 | 200              | 0,12             | 0,12         | 22,90         | 101,69                         | 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>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>426,12</b> | <b>237,94</b> | <b>10,98</b> |         |
| <b>День 4</b>  |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Обед</b>    |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| 70/71/2015     | Овощи натуральные по сезону     | 60               | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,20                          | 8,40          | 12,00         | 0,54         |         |
| 238/2016       | Омлет паровой с мясом           | 150              | 18,85            | 21,44        | 6,93          | 280,59                         | 110,12        | 28,59         | 3,02         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                  | 50               | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,50                         | 11,50         | 16,50         | 0,95         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                     | 40               | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,60                          | 13,20         | 22,80         | 1,80         |         |
| 484/2016       | Сок фруктовый                   | 200              | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 92,00                          | 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>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                          | 8,40          | 12,00         | 0,54         |         |
| 159/2016       | Щи зеленые со сметаной          | 200              | 2,45             | 2,80         | 28,81         | 143,75                         | 128,79        | 51,60         | 1,24         |         |
| 404/2021       | Оладьи из печени                | 100              | 17,30            | 13,58        | 11,80         | 222,00                         | 14,00         | 20,00         | 5,70         |         |
| 643/2022       | Картофельное пюре               | 150              | 3,25             | 2,88         | 28,99         | 189,56                         | 145,59        | 32,99         | 1,22         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                  | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75                         | 10,35         | 14,85         | 0,86         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                     | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50                          | 8,25          | 14,25         | 1,13         |         |
| 349/2017       | Компот из сухофруктов           | 180              | 1,04             | 0,27         | 42,53         | 176,74                         | 5,26          | 30,03         | 0,86         |         |
| 403/2016       | Фрукт свежий (по сезону)        | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 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>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>493,86</b> | <b>272,61</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> |                              |                  |                  |              |               |                                |              |               |               |              |
| 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             | 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>  |
| День 6         |                              |                  |                  |              |               |                                |              |               |               |              |
| №, 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>    |                              |                  |                  |              |               |                                |              |               |               |              |
| 7071/2015      | 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> |

| №, 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>День 7</b>  |                                |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b> |                                |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| 70/71/2015     | Овощи натуральные по сезону    | 60               | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 13,20                          | 8,40          | 12,00         | 0,54         |         |
| 404/2021       | Оладьи из пшена                | 100              | 17,30            | 13,58        | 11,80         | 222,00                         | 14,00         | 20,00         | 5,70         |         |
| 643/2022       | Картофельное пюре              | 150              | 3,25             | 2,88         | 28,99         | 189,56                         | 145,59        | 32,99         | 1,22         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47,00                          | 4,60          | 6,60          | 0,38         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                    | 40               | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,80                          | 6,60          | 11,40         | 0,90         |         |
| 484/2016       | Сок фруктовый                  | 180              | 0,90             | 0,18         | 18,18         | 82,80                          | 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>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                         | 163,00        | 26,67         | 0,65         |         |
| 29/1/2017      | Плов из птицы                  | 200              | 16,94            | 10,46        | 25,73         | 305,33                         | 46,34         | 54,04         | 1,97         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                 | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75                         | 10,35         | 14,85         | 0,86         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                    | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50                          | 8,25          | 14,25         | 1,13         |         |
| 352/2011       | Кисель из яблок                | 200              | 0,12             | 0,13         | 27,88         | 132,44                         | 12,73         | 4,04          | 0,60         |         |
| ПП             | Кондитерское изделие (печенье) | 30               | 1,50             | 2,94         | 22,32         | 124,20                         | 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>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>441,16</b> | <b>210,04</b> | <b>17,09</b> |         |
| <b>День 8</b>  |                                |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| <b>Завтрак</b> |                                |                  |                  |              |               |                                |               |               |              |         |
| 378/2022       | Плов из риса с курагой         | 200              | 5,02             | 13,60        | 55,76         | 368,00                         | 55,36         | 53,22         | 1,66         |         |
| 15/2017        | Сыр (порциями)                 | 10               | 2,05             | 2,30         | 0,23          | 29,67                          | 70,00         | 3,30          | 0,08         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                 | 30               | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | 6,90          | 9,90          | 0,57         |         |
| 462/2016       | Кисломолочный продукт          | 180              | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 106,00                         | 240,00        | 28,00         | 0,20         |         |
| 403/2016       | Фрукт свежий (по сезону)       | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 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>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                          | 12,60         | 3,12          | 0,06         |         |
| 122/2016       | Рассольник Ленинградский       | 200              | 1,98             | 3,51         | 13,74         | 95,14                          | 20,31         | 21,25         | 0,80         |         |
| ТТК            | Голубцы ленивые с соусом       | 100              | 8,51             | 9,31         | 9,01          | 210,36                         | 18,45         | 23,74         | 1,24         |         |
| 643/2022       | Картофельное пюре              | 150              | 3,25             | 2,88         | 28,99         | 189,56                         | 145,59        | 32,99         | 1,22         |         |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                 | 45               | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75                         | 10,35         | 14,85         | 0,86         |         |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                    | 25               | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50                          | 8,25          | 14,25         | 1,13         |         |
| 349/2017       | Компот из сухофруктов          | 180              | 1,04             | 0,27         | 42,53         | 176,74                         | 5,26          | 30,03         | 0,86         |         |
| 403/2016       | Фрукт свежий (по сезону)       | 100              | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 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>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>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.   | Энергетическая ценность, ккал. |               |                |                |               |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                  |               |                |                                |               |                |                |               |  |  |
| 193/2016       | Каша яичная 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             | Багон пшеничный                          | 20               | 1,54             | 0,60          | 10,02          | 51,80                          | 0,00          | 4,40           | 6,60           | 0,40          |  |  |
| 415/2016       | Какао с молоком                          | 200              | 3,38             | 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>  |  |  |
| 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.   | 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          |  |  |
| 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>16,2</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>    |  |                  |                  |               |                |                                |               |                |                |               |  |  |
| 70/71/2015     | 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          |  |  |
|                | <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>137,28</b> |  |  |
|                | <b>СРЕДНЕЕ 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<br>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<br/>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          |