



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

Л.С. Сафарин



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. Кучма, Москва 2016 г
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОУ ВПО ИТТУ), 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 НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г
- Семидневные меню для основных вариантов стандартных лист 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. Каланов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
- СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. Л.М.Н., профессор Шарфетдинов Х.Х., Л.М.Н., профессор Конь И.Я., Л.М.Н. и др. - М.: 2011
- Семидневные меню для основных вариантов стандартных лист с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медсестринских 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
- Карточка 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. Самонов, 1995/96 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

И.Л.С. Сафаров

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2026 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В.Р. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делта плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПНТУ), Тутельян В.А. (ГБУ 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, ГБУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г.

* Ссылка на 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. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496 с.

* СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Карточка 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 Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011

* Ссылка на 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, медсестринских 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., 2014г. - с. 459

* Карточка 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 НИЦД Минздрава России, ФБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черняков и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 класс

2 смена

Основное меню для детей 5-11 класс												2 смена	
День 1													
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г								
Обед													
47/2015	Салат из капустной калиты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67			
131/2010	Сезонник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51			
234/2017	Котлета (биточек) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20			
303/2017	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03			
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25	40,94	209,29	250,13	12,89			
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			
54-3м/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47			
	Итого полдник:	350	14,81	13,99	53,54	400,67	3,98	248,47	41,23	1,42			
	Всего:	1260	42,27	47,53	177,56	1267,92	44,92	457,76	291,37	14,30			
День 2													
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г								
Обед													
8/9/2011	Нарра сезонная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50			
132/2016	Суп картофельный с горохом и грибами	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52			
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
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:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	49,3	384,0	166,9	11,3			
Полдник													
ПШ	Вареники (штрудель с яблоком)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62			
415/2016	Каша с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00			
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:	400	9,47	6,47	75,52	401,53	11,17	148,58	46,60	3,82			
	Всего:	1390	37,18	36,19	237,52	1382,61	60,48	532,58	213,52	15,07			



УТВЕРЖАЮ
Директор филиала
ООО "АПКУДА"

Л.С. Сафаров

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2026 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делит плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотыльков М.П. (ГБОУ ВПО ППТУ), 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-гигиеническому 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.

* Сводные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделении) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Карапов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М. 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картошка бланш 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 Конь И.Я., д.м.н. и др. - М. 2011

* Сводные 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., Гапаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картошка бланш лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и специалистов производством. Том 1, 2, М.А. Савионов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФБУН ФЦИП Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИИ СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М. 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 класс

2 месяца

День 1											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
47/2015	Салат из кашеистой капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67	
131/2010	Секольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51	
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 гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25	40,94	209,29	250,13	12,89	
Подлинник											
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	
54-3яв/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
	Итого подлинник:	350	14,81	13,99	53,54	400,67	3,98	248,47	41,23	1,42	
	Всего:	1260	42,27	47,53	177,56	1267,92	44,92	457,76	291,37	14,30	
День 2											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
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:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	49,3	384,0	166,9	11,3	
Подлинник											
ПШ	Выпечка (штрудель с яблоком)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62	
415/2016	Каша с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого подлинник:	400	9,47	6,47	75,52	401,53	11,17	148,58	46,60	3,82	
	Всего:	1390	37,18	36,19	237,52	1382,61	60,48	532,58	213,52	15,07	

День 3										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72
	Итого обед:	800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	139,52	6,79
Полдник										
187/2017	Запеканка рисовая с яблоками со сметанным соусом	164	5,60	6,04	45,95	261,33	1,45	134,55	31,55	0,96
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого полдник:	364	6,76	6,34	93,21	457,71	2,25	140,39	64,92	1,92
	Всего:	1164	40,72	25,13	209,06	1301,66	13,60	393,61	204,44	8,70
День 4										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
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:	1010	33,63	58,11	504,07	1074,50	160,76	420,96	219,72	15,63
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
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	440	21,79	21,80	30,96	392,22	11,19	128,11	52,69	4,56
	Всего:	1450,00	55,41	79,92	535,03	1466,72	171,95	549,06	272,41	20,19

Земля 5											
№, генерация	Наименование бизнеса	Масса вложений, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Объект											
7.46/2010	Мясо из кафе (консервы)	100	1.60	6.30	7.40	90.80	17.00	21.00	5.20	0.10	
122/2016	Рыбосмак Ленинградский	250	2.48	4.39	17.18	118.93	16.78	25.39	26.56	1.00	
406/2022	Паста с мясом	250	21.34	24.78	39.29	465.28	21.41	176.70	63.86	1.85	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.00	0.00	13.80	19.80	1.15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2.64	4.80	13.36	69.60	0.00	13.20	22.80	1.81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	3.60	12.60	7.20	2.52	
	Итого объект:	880	33.51	40.92	124.88	968.40	58.79	262.69	145.43	8.42	
Площадь:											
101/2016	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	
ПШ	Батон пшеничный	20	1.54	0.60	10.02	51.80	0.00	4.40	6.60	0.40	
379/2017	Корейский салат	200	3.17	3.10	15.95	100.60	1.30	125.78	14.00	0.13	
	Итого площадь:	480	16.26	24.53	65.34	552.15	5.50	306.37	87.98	2.11	
	Всего:	1360	49.77	65.45	190.22	1520.55	64.29	569.06	233.40	10.54	
Площадь 2											
Земля 6											
№, генерация	Наименование бизнеса	Масса вложений, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Объект											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0.70	0.10	1.90	11.00	10.00	23.00	14.00	0.90	
92/2017	ПШ из пшеницы высшего	250	1.91	4.88	8.34	148.70	29.55	53.54	20.96	0.74	
234/2017	Корейка (батонная) рыбные	100	10.63	12.64	13.07	209.45	0.54	60.77	33.95	1.20	
503/2017	Каша вязкая Агрос	180	7.92	6.48	46.26	274.80	0.00	19.80	21.60	1.52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.00	0.00	13.80	19.80	1.15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2.64	4.80	13.36	69.60	0.00	13.20	22.80	1.81	
420/2016	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	6.29	25.14	0.05	2.42	1.98	0.39	
	Итого объект:	910	28.36	29.38	118.70	879.69	40.14	186.53	135.09	7.71	
Площадь:											
22/2016	Горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12.00	2.34	6.00	4.28	0.20	
210/2016	Овощи натуральные	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	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.80	5.84	33.37	0.96	
	Итого площадь:	370	14.58	12.50	65.89	440.76	3.57	105.25	62.14	3.83	
	Всего:	1280	42.94	41.88	184.58	1320.45	43.71	291.78	197.23	11.53	

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95
Итого обед:		845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61

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
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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
Итого полдник:		450	16,58	10,94	60,44	404,70	23,81	69,34	79,37	6,62
Всего:		1295	52,80	34,15	214,75	1465,71	34,18	342,93	229,23	14,23

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					

Обед

7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Голубцы мясные с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
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:		1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	176,72	9,82

Полдник

378/2022	Плов из риса с курочкой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66
15/2017	Сыр (порезанный)	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
Итого полдник:		520	15,55	21,54	88,55	621,17	12,54	388,26	103,42	4,71
Всего:		1530	40,68	50,94	252,09	1703,07	117,76	676,07	280,14	14,53

День 9											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
54-323	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	5,00	26,67	38,33	0,70	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
223/2017	Запеканка из творога	250	27,84	18,96	87,78	447,79	3,28	255,88	49,25	1,69	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	43,14	30,1	174,9	925,9	23,38	383,39	175,64	10,36	
Полдник											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	239,95	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	
415/2016	Каша 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 полдник:	450	15,87	23,454	71,122	569,412	6,42	275,052	94,114	3,088	
	Всего:	1330	59,01	53,59	246,02	1495,28	29,80	658,44	269,76	13,45	
День 10											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
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:	1000	20,72	27,86	149,15	883,28	41,38	131,96	208,45	11,58	
Полдник											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	40	0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	5,60	8,00	0,36	
234/2017	Котлета (биточка) 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 полдник:	490	15,95	15,88	84,46	574,01	35,32	228,02	85,18	3,73	
	Всего:	1490	36,67	43,74	233,61	1457,29	76,70	359,98	293,63	15,31	
	ВСЕГО за 10 дней:	13549	457,46	478,51	2480,44	14381,25	657,38	4831,27	2485,11	137,86	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1355	45,75	47,85	248,04	1438,13	65,74	483,13	248,51	13,79	

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	45,75	47,85	248,04	1438,13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Обед, Полдник
Нормативное значение	1150,00
Фактическое значение	1355,0