

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
В.Э.Гапошкин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных**  
**заведениях, отнесенных к льготной категории**  
**(Первая смена)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ**

**Симферополь, 2025-2026 гг.**

### Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше перечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир).

Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

| Приём пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда      | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|-------------------------|-------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 1</b>         |                                           |                |       |       |          |                            |          |
| <b>День 1</b>           |                                           |                |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>          | Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной | 210,00         | 9,50  | 13,20 | 60,50    | 398,80                     | 54       |
|                         | Фрукты свежие                             | 100,00         | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338      |
|                         | Чай с сахаром                             | 200,00         | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                      | 376      |
|                         |                                           |                |       |       |          |                            |          |
|                         |                                           |                |       |       |          |                            |          |
|                         |                                           |                |       |       |          |                            |          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                           | <b>510,00</b>  |       |       |          | <b>521,46</b>              |          |
| <b>Обед</b>             |                                           |                |       |       |          |                            |          |
|                         | Овощи по сезону                           | 40,00          | 0,40  | 0,04  | 0,60     | 4,36                       | 70       |
|                         | Суп с бобовыми                            | 250,00         | 5,50  | 5,30  | 16,50    | 135,70                     | 82       |
|                         | Рыба тушеная с овощами                    | 100,00         | 9,76  | 5,07  | 3,80     | 99,87                      | 229      |
|                         | Каша вязкая рисовая                       | 180,00         | 3,12  | 5,04  | 31,92    | 185,52                     | 303      |
|                         | Чай с лимоном                             | 200,00         | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 61,50                      | 377      |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30,00          | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                         | Хлеб ржаной                               | 20,00          | 1,60  | 0,20  | 9,80     | 47,40                      | пр       |
| <b>Итого за обед</b>    |                                           | <b>820,00</b>  |       |       |          | <b>605,45</b>              |          |
| <b>Полдник ГПД</b>      |                                           |                |       |       |          |                            |          |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                | 49,00          | 6,10  | 8,30  | 14,83    | 158,42                     | пр       |
|                         | Чай с сахаром                             | 200,00         | 0,70  | 0,02  | 15,00    | 62,98                      | 376      |
|                         | Фрукты свежие                             | 100,00         | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| <b>Итого за полдник</b> |                                           | <b>349,00</b>  |       |       |          | <b>283,60</b>              |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | <b>1679,00</b> |       |       |          | <b>1410,51</b>             |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 1</b>      |                                         |           |       |       |          |                            |          |
| <b>День 2</b>        |                                         |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                                         |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Каша жидкая молочная гречневая          | 200,00    | 9,10  | 13,00 | 35,20    | 294,20                     | 182      |
|                      | Бутерброд с маслом и сыром              | 65,00     | 6,80  | 9,80  | 17,50    | 185,40                     | 3        |
|                      | Чай с лимоном                           | 200,00    | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 61,50                      | 377      |
|                      | Яйцо отварное                           | 50,00     | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00                      | 209      |
|                      | Фрукты свежие                           | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338/пр   |
|                      | Кондитерские изделия                    | 30,00     | 3,00  | 8,60  | 28,30    | 202,60                     |          |
| Итого за завтрак     |                                         | 645,00    |       |       |          | 884,90                     |          |
| <b>Обед</b>          |                                         |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Салат из свеклы с горошком              | 60,00     | 0,99  | 2,50  | 4,40     | 44,06                      | 53       |
|                      | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250,00    | 2,60  | 8,60  | 11,90    | 135,40                     | 82       |
|                      | Котлета мясная с соусом                 | 120,00    | 11,00 | 28,80 | 12,60    | 353,60                     | 268      |
|                      | Каша вязкая "Артек"                     | 180,00    | 4,80  | 5,20  | 29,50    | 184,00                     | 303      |
|                      | Сок фруктовый                           | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                      | 389      |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                             | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                      | пр       |
| Итого за обед        |                                         | 860,00    |       |       |          | 930,96                     |          |
|                      |                                         |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Полдник ГПД</b>   | Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)     | 80,00     | 3,80  | 4,20  | 40,70    | 215,80                     | пр       |
|                      | Чай с сахаром                           | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                      | 376      |
|                      | Кондитерские изделия                    | 33,00     | 2,90  | 8,60  | 28,30    | 202,20                     | пр       |
| Итого за полдник     |                                         | 313,00    |       |       |          | 478,46                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                                         | 1818,00   |       |       |          | 2294,32                    |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда           | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 1</b>      |                              |           |       |       |          |                            |          |
| <b>День 3</b>        |                              |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                              |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону              | 60,00     | 0,70  | 0,06  | 2,10     | 11,74                      | 70       |
|                      | Птица тушеная в соусе        | 100,00    | 15,60 | 12,50 | 3,50     | 188,90                     | 290      |
|                      | Каша вязкая пшённая          | 180,00    | 5,00  | 6,00  | 28,70    | 188,80                     | 303      |
|                      | Сок фруктовый                | 200       | 1     | 0     | 20,2     | 84,80                      | 389      |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,10                      | пр       |
|                      | Кондитерские изделия         | 30        | 2,95  | 8,61  | 28,33    | 202,61                     | пр       |
| Итого за завтрак     |                              | 600,00    |       |       |          | 747,95                     |          |
| <b>Обед</b>          |                              |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону              | 60,00     | 0,70  | 0,06  | 2,10     | 11,74                      | 70       |
|                      | Суп из овощей                | 250,00    | 1,60  | 4,20  | 9,10     | 80,60                      | 99       |
|                      | Жаркое по-домашнему          | 225,00    | 21,10 | 50,40 | 28,30    | 651,20                     | 259      |
|                      | Чай с сахаром                | 200,00    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,46                      | 376      |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                  | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                      | пр       |
| Итого за обед        |                              | 785,00    |       |       |          | 933,10                     |          |
| <b>Полдник ГПД</b>   |                              |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Компот из сухофруктов        | 180,00    | 0,60  | 0,01  | 10,80    | 45,69                      | 349      |
|                      | Пирожок с начинкой (повидло) | 80,00     | 3,80  | 4,20  | 40,70    | 215,80                     | пр       |
|                      | Кондитерские изделия         | 15,00     | 1,40  | 4,30  | 14,10    | 100,70                     | пр       |
|                      | Фрукты свежие                | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| Итого за полдник     |                              | 375,00    |       |       |          | 424,39                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                              | 1760,00   |       |       |          | 2105,44                    |          |



| Приём пищи         | Наименование блюда          | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|--------------------|-----------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 1</b>    |                             |           |       |      |          |                            |          |
| <b>День 4</b>      |                             |           |       |      |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>     |                             |           |       |      |          |                            |          |
|                    | Салат из свеклы с горошком  | 60,00     | 0,99  | 2,47 | 4,38     | 43,71                      | 53       |
|                    | Рыба тушеная с овощами      | 100,00    | 10,84 | 5,50 | 4,23     | 109,78                     | 229      |
|                    | Макаронные изделия отварные | 180,00    | 6,60  | 5,40 | 32,00    | 203,00                     | 309      |
|                    | Чай с сахаром               | 200,00    | 0,07  | 0,02 | 15,00    | 60,46                      | 376      |
|                    | Хлеб пшеничный              | 30,00     | 2,40  | 0,30 | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                    | Фрукты свежие               | 100,00    | 0,60  | 0,60 | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| Итого за завтрак   |                             | 670,00    |       |      |          | 550,25                     |          |
| <b>Обед</b>        |                             |           |       |      |          |                            |          |
|                    | Овощи по сезону             | 50,00     | 0,56  | 0,05 | 1,75     | 9,69                       | 70       |
|                    | Рассольник ленинградский    | 250,00    | 2,00  | 5,13 | 12,00    | 102,17                     | 96       |
|                    | Печень в сметанном соусе    | 110,00    | 13,90 | 9,60 | 4,20     | 158,80                     | 261      |
|                    | Каша вязкая рисовая         | 180,00    | 3,10  | 5,00 | 32,00    | 185,40                     | 303      |
|                    | Хлеб пшеничный              | 30,00     | 2,40  | 0,30 | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                    | Хлеб ржаной                 | 20,00     | 2,10  | 0,80 | 10,60    | 58,00                      | пр       |
|                    | Компот из сухофруктов       | 200,00    | 0,60  | 0,10 | 12,00    | 51,30                      | 377      |
| Итого за обед      |                             | 840,00    |       |      |          | 636,46                     |          |
| <b>полдник ГПД</b> |                             |           |       |      |          |                            |          |
|                    | Бутерброд с маслом и сыром  | 49,00     | 6,10  | 8,30 | 14,83    | 158,42                     | 3        |
|                    | Чай с сахаром               | 200,00    | 0,07  | 0,02 | 15,00    | 60,46                      | 376      |
|                    | Фрукты свежие               | 100,00    | 0,60  | 0,60 | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| Итого за полдник   |                             | 349,00    |       |      |          | 281,08                     |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда          | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № реп-ры |
|----------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 1</b>      |                             |           |       |       |          |                            |          |
| <b>День 5</b>        |                             |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по-сезону             | 60,00     | 0,50  | 0,06  | 1,75     | 9,54                       | 47       |
|                      | Плов из мяса                | 240,00    | 20,20 | 45,00 | 41,40    | 651,40                     | 290      |
|                      | Сок фруктовый               | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                      | 360      |
|                      | Хлеб пшеничный              | 40,00     | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80                      | пр       |
| Итого за завтрак     |                             | 540,00    |       |       |          | 840,54                     |          |
| <b>Обед</b>          |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по-сезону             | 60,00     | 0,50  | 0,06  | 1,75     | 9,54                       | 53       |
|                      | Суп с макаронными изделиями | 250,00    | 2,70  | 2,80  | 17,50    | 106,00                     | 103      |
|                      | Фрикадельки куриные в соусе | 100,00    | 11,30 | 13,70 | 10,40    | 210,10                     | 297      |
|                      | Каша вязкая гречневая       | 180,00    | 5,52  | 6,00  | 24,60    | 174,48                     | 303      |
|                      | Чай с лимоном               | 200,00    | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 61,50                      | 377      |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                 | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                      | пр       |
|                      | Яйцо отварное               | 50,00     | 6,30  | 5,80  | 0,40     | 79,00                      | 209      |
|                      | Фрукты свежие               | 100,00    | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| Всего за обед        |                             | 990,00    |       |       |          | 831,92                     |          |
| <b>Полдник ГПД</b>   |                             |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Сок фруктовый 0,2 1 шт      | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                      | 338      |
|                      | Вафли "Золотце ты моё"      | 20,00     | 2,40  | 0,40  | 15,00    | 73,20                      | пр       |
| Итого за полдник     |                             | 220,00    |       |       |          | 158,00                     |          |
| <b>всего за день</b> |                             | 1750,00   |       |       |          | 1830,46                    |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда         | Вес блюда<br>гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|----------------------------|------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>      |                            |                  |       |       |          |                            |          |
| <b>День 6</b>        |                            |                  |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                            |                  |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону            | 60,00            | 0,60  | 0,06  | 2,10     | 11,34                      | 70       |
|                      | Рыба тушеная с овощами     | 100,00           | 9,75  | 4,95  | 3,80     | 98,75                      | 229      |
|                      | Каша вязкая рисовая        | 180,00           | 3,15  | 5,04  | 31,92    | 185,64                     | 303      |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30,00            | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Кондитерские изделия       | 15,00            | 1,48  | 4,31  | 14,17    | 101,39                     | пр       |
|                      | Чай с лимоном              | 200,00           | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 61,50                      | 377      |
| Итого за завтрак     |                            | 585,00           |       |       |          | 529,72                     |          |
| <b>Обед</b>          |                            |                  |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону            | 60,00            | 0,60  | 0,02  | 2,10     | 10,98                      | 47       |
|                      | Рассольник ленинградский   | 250,00           | 2,00  | 5,13  | 12,00    | 102,17                     | 96       |
|                      | Птица тушённая в соусе     | 105,00           | 17,40 | 14,00 | 3,80     | 210,80                     | 290      |
|                      | Каша вязкая "Артек"        | 180,00           | 4,80  | 5,16  | 29,52    | 183,72                     | 303      |
|                      | Сок фруктовый              | 200,00           | 1,00  |       | 20,20    | 84,80                      | 389      |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30,00            | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                | 20,00            | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                      | пр       |
| Итого за обед        |                            | 845,00           |       |       |          | 721,57                     |          |
| <b>Полдник ГПД</b>   |                            |                  |       |       |          |                            |          |
|                      | Бутерброд с маслом и сыром | 49,00            | 6,10  | 8,30  | 14,80    | 158,30                     | 3        |
|                      | Чай с сахаром              | 200,00           | 0,70  | 0,02  | 15,00    | 62,98                      | 376      |
|                      | Фрукты свежие              | 100,00           | 0,60  | 0,60  | 13,60    | 62,20                      | 338      |
| Итого за полдник     |                            | 349,00           |       |       |          | 283,48                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                            | 1779,00          |       |       |          | 1534,77                    |          |



| Приём пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>      |                                                |           |       |      |          |                            |          |
| <b>День 7</b>        |                                                |           |       |      |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                                                |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Запеканка из творога с какао и соусом молочным | 210,00    | 22,4  | 18,1 | 39,6     | 410,9                      | 223      |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200,00    | 0,07  | 0,02 | 15       | 60,46                      | 376      |
|                      | Фрукты свежие                                  | 100,00    | 0,6   | 0,6  | 13,6     | 62,2                       | 338      |
| Итого за завтрак     |                                                | 510,00    |       |      |          | 533,56                     |          |
| <b>Обед</b>          |                                                |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону                                | 60,00     | 0,6   | 0,05 | 2,1      | 11,25                      | 70       |
|                      | Суп с бобовыми                                 | 250,00    | 5,5   | 5,3  | 16,5     | 135,7                      | 102      |
|                      | Тефтели в соусе                                | 120,00    | 7,6   | 17,5 | 12,7     | 238,7                      | 279      |
|                      | Каша вязкая гречневая                          | 180,00    | 5,52  | 6    | 24,6     | 174,48                     | 303      |
|                      | Кофейный напиток                               | 200,00    | 3,17  | 2,68 | 15,95    | 100,6                      | 379      |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 30,00     | 2,4   | 0,3  | 14,7     | 71,1                       | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 20,00     | 2,1   | 0,8  | 10,6     | 58                         | пр       |
|                      | Кондитерские изделия                           | 30,00     | 2,95  | 8,61 | 28,33    | 202,61                     | пр       |
| Итого за обед        |                                                | 890,00    |       |      |          | 992,44                     |          |
| <b>Полдник ГПД</b>   |                                                |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)            | 80,00     | 3,8   | 4,16 | 40,72    | 215,52                     | пр       |
|                      | Чай с сахаром                                  | 200,00    | 0,7   | 0,02 | 14,4     | 60,58                      | 376      |
|                      | Кондитерские изделия                           | 33,00     | 2,95  | 8,6  | 28,33    | 202,52                     | пр       |
| Итого за полдник     |                                                | 313,00    |       |      |          | 478,62                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                                                | 1713,00   |       |      |          | 2004,62                    |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда               | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>      |                                  |           |       |       |          |                            |          |
| <b>День 8</b>        |                                  |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Омлет натуральный с маслом       | 112,00    | 10,91 | 19,70 | 2,10     | 229,34                     | 210      |
|                      | Кефир                            | 200,00    | 5,80  | 5,00  | 8,00     | 100,20                     | 386      |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 40,00     | 3,20  | 0,40  | 19,60    | 94,80                      | пр       |
|                      | Сок фруктовый 0,2 1 шт           | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                      | 389/пр   |
| Итого за завтрак     |                                  | 552,00    |       |       |          | 509,14                     |          |
| <b>Обед</b>          |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Салат из солёных огурцов с луком | 50,00     | 0,40  | 2,50  | 1,30     | 29,30                      | 21       |
|                      | Суп с макаронными изделиями      | 250,00    | 2,80  | 2,80  | 17,50    | 106,40                     | 103      |
|                      | Котлета из птицы                 | 90,00     | 14,20 | 13,40 | 13,30    | 230,60                     | 294      |
|                      | Пюре картофельное                | 180,00    | 3,70  | 5,80  | 24,50    | 165,00                     | 312      |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 30,00     | 2,40  | 0,30  | 14,70    | 71,10                      | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                      | 20,00     | 2,10  | 0,80  | 10,60    | 58,00                      | пр       |
|                      | Компот из сухофруктов            | 200,00    | 0,60  | 0,10  | 12,00    | 51,30                      | 349      |
| Итого за обед        |                                  | 820,00    |       |       |          | 711,70                     |          |
| <b>Полдник</b>       |                                  |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Сок фруктовый 0,2 1 шт           | 200,00    | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80                      | пр       |
|                      | Вафли "Золотце ты моё"           | 20,00     | 2,40  | 0,40  | 15,00    | 73,20                      | пр       |
| Итого за полдник     |                                  | 220,00    |       |       |          | 158,00                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                                  | 1592,00   |       |       |          | 1378,84                    |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда           | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|------------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>      |                              |           |       |      |          |                            |          |
| <b>День 9</b>        |                              |           |       |      |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                              |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Овощи по-сезону              | 60,00     | 0,48  | 0,06 | 2        | 10,46                      | 47       |
|                      | Печень тушённая в соусе      | 110,00    | 13,9  | 9,6  | 4,2      | 158,8                      | 261      |
|                      | Каша вязкая гречневая        | 185,00    | 5,6   | 6,2  | 25,2     | 179                        | 303      |
|                      | Какао с молоком              | 200,00    | 4,08  | 3,54 | 17,58    | 118,5                      | 382      |
|                      | Хлеб пшеничный               | 35,00     | 2,8   | 0,3  | 17,1     | 82,3                       | пр       |
| Итого за завтрак     |                              | 590,00    |       |      |          | 549,06                     |          |
|                      |                              |           |       |      |          |                            |          |
| <b>Обед</b>          |                              |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону              | 60,00     | 0,7   | 0,06 | 2,1      | 11,74                      | 70       |
|                      | Суп из овощей                | 250,00    | 1,6   | 4,2  | 9,1      | 80,6                       | 99       |
|                      | Рыба тушеная с овощами       | 100,00    | 9,2   | 4,7  | 3,6      | 93,5                       | 229      |
|                      | Каша вязкая рисовая          | 180,00    | 3,1   | 5    | 31,9     | 185                        | 303      |
|                      | Чай с лимоном                | 200,00    | 0,13  | 0,02 | 15,2     | 61,5                       | 377      |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30,00     | 2,4   | 0,3  | 14,7     | 71,1                       | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                  | 20,00     | 2,1   | 0,8  | 10,6     | 58                         | пр       |
| Итого за обед        |                              | 840,00    |       |      |          | 561,44                     |          |
| <b>Полдник</b>       |                              |           |       |      |          |                            |          |
|                      | Пирожок с начинкой (повидло) | 80,00     | 3,8   | 4,2  | 40,7     | 215,8                      | пр       |
|                      | Компот из сухофруктов        | 180,00    | 0,6   | 0,01 | 10,8     | 45,69                      | 349      |
|                      | Кондитерские изделия         | 15,00     | 1,4   | 4,3  | 14,1     | 100,7                      | пр       |
|                      | Фрукты свежие                | 100,00    | 0,6   | 0,6  | 13,6     | 62,2                       | 338      |
| Итого за полдник     |                              | 375,00    |       |      |          | 424,39                     |          |
| <b>Итого за день</b> |                              | 1805,00   |       |      |          | 1534,89                    |          |

| Приём пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рец-ры |
|----------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------------------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>      |                                         |           |       |       |          |                            |          |
| <b>День 10</b>       |                                         |           |       |       |          |                            |          |
| <b>Завтрак</b>       |                                         |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по сезону                         | 60,00     | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 9,69                       | 70       |
|                      | Гуляш мясной                            | 100,00    | 5,40  | 14,10 | 1,50     | 154,5                      | 260      |
|                      | Каша вязкая "Артек"                     | 180,00    | 4,80  | 5,20  | 29,50    | 184                        | 303      |
|                      | Сок фруктовый                           | 200,00    | 1,00  |       | 20,2     | 84,8                       | 379      |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30,00     | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,1                       | пр       |
| Итого за завтрак     |                                         | 570,00    |       |       |          | 504,09                     |          |
| <b>Обед</b>          |                                         |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Овощи по-сезону                         | 40,00     | 0,4   | 0,03  | 1,2      | 6,67                       | 53       |
|                      | Борщ с картофелем и капустой бел.свежей | 250,00    | 2,5   | 8,63  | 11,88    | 135,19                     | 82       |
|                      | Макаронные изделия с сыром              | 180,00    | 14,9  | 17,2  | 33       | 346,4                      | 204      |
|                      | Биточки мясные                          | 100,00    | 11,72 | 30,38 | 12,01    | 368,34                     | 268      |
|                      | Компот из сухофруктов                   | 200,00    | 0,66  | 0,1   | 12       | 51,54                      | 349      |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30,00     | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,1                       | пр       |
|                      | Хлеб ржаной                             | 20,00     | 2,1   | 0,8   | 10,6     | 58                         | пр       |
| Итого за обед        |                                         | 820,00    |       |       |          | 1037,24                    |          |
| <b>полдник ГПД</b>   |                                         |           |       |       |          |                            |          |
|                      | Бутерброд с маслом и сыром              | 49,00     | 6,10  | 8,3   | 14,83    | 158,42                     | 3        |
|                      | Чай с сахаром                           | 200,00    | 0,7   | 0,02  | 15       | 62,98                      | 376      |
|                      | Фрукты свежие                           | 100,00    | 0,6   | 0,6   | 13,6     | 62,2                       | 338      |
| Итого за полдник     |                                         | 349,00    |       |       |          | 283,6                      |          |
| <b>Итого за день</b> |                                         | 1739,00   |       |       |          | 1824,93                    |          |