



УТВЕРЖАЮ  
Директор филиала  
ООО «АРКАДА»  
И.С. Сафарян

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 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. Кушма, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дени плюс" 2017 г (2011 г) рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотылькин М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель, исполнительного директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кушма, 2006 г

\* Семидневное 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. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

\* Карточка блюда диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011

\* Семидневное 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., Галперов М.М., 2014г. - с. 459

\* Карточка блюда лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М.А. Самсонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФБУН ФПИ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИ 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.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 учебный год

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

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО НИПТУ), 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 исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

\* Семидневное 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. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

\* Картоoteca 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

\* 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., Гапаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картоoteca 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 НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФЦИП Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Оннищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

**Основное меню для детей 1-4 классов**

**День 1**

| №, рецептура | Наименование Блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|--------------|-----------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводи, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| III          | Блины со ступенным молоком        | 160              | 11,80            | 14,16    | 44,99        | 347,20                            | 0,16        | 130,49  | 23,34   | 1,31    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 40               | 3,04             | 0,32     | 19,65        | 94,00                             | 0,00        | 9,20    | 13,20   | 0,85    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)          | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                             | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | Итого завтрак:                    | 500              | 15,2             | 14,88    | 81,43        | 516,13                            | 10,21       | 158,38  | 47,74   | 4,79    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 47/2015      | Салат из квашеной капусты         | 60               | 0,96             | 3,06     | 1,95         | 40,61                             | 11,89       | 31,34   | 9,61    | 0,40    |
| 101/2017     | Суп с крупой                      | 200              | 1,57             | 2,17     | 9,69         | 68,60                             | 6,60        | 17,60   | 18,22   | 0,70    |
| 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                    | 150              | 4,00             | 4,24     | 24,55        | 152,40                            | 0,00        | 10,53   | 99,90   | 3,36    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 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    |
| 361/2017     | Кисель ягодный (в инд. упаковке). | 200              | 0,11             | 0,12     | 25,09        | 119,20                            | 1,83        | 11,46   | 3,64    | 0,57    |
|              | Итого обед:                       | 980              | 22,3             | 25,6     | 111,8        | 648,24                            | 20,91       | 152,99  | 196,62  | 8,64    |
|              | Всего:                            | 1480             | 37,58            | 40,47    | 193,22       | 1164,37                           | 31,12       | 311,37  | 244,36  | 13,43   |

**День 2**

| №, рецептура | Наименование блюда             | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|--------------|--------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону    | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,51    |
| 226/2016     | Макарона, запеченные с сыром   | 150              | 12,80            | 14,52    | 25,58        | 369,21                            | 0,07        | 215,00  | 15,68   | 1,03    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52             | 0,16     | 9,84         | 47,00                             | 0,00        | 4,60    | 6,60    | 0,38    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)       | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                             | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                  | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| Обед         | Итого завтрак:                 | 530              | 15,38            | 15,20    | 54,49        | 504,34                            | 20,62       | 246,69  | 45,48   | 4,55    |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону    | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,51    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом     | 200              | 4,10             | 8,90     | 22,84        | 158,00                            | 3,75        | 24,37   | 22,94   | 1,72    |
| 289/2017     | Рагу с мясной консервой        | 200              | 14,35            | 13,39    | 20,26        | 248,00                            | 12,94       | 42,05   | 44,22   | 2,19    |
| 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    |
| ПП           | Кондитерское изделие (соломка) | 40               | 3,64             | 2,44     | 27,72        | 148,80                            | 0,00        | 9,60    | 15,20   | 0,92    |
|              | Итого обед:                    | 750              | 28,7             | 28,4     | 121,7        | 800,1                             | 30,8        | 115,6   | 130,7   | 9,8     |
|              | Всего:                         | 1280             | 44,10            | 43,59    | 176,22       | 1304,39                           | 51,41       | 362,31  | 176,14  | 14,39   |

### День 3

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,51    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 200              | 24,80            | 16,32    | 17,60        | 268,98                            | 10,30       | 25,00   | 101,00  | 2,29    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 20               | 1,52             | 0,16     | 9,84         | 47,00                             | 0,00        | 4,60    | 6,60    | 0,38    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 30               | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52,20                             | 0,00        | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                             | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              | Итого завтрак:                         | 510              | 29,96            | 17,16    | 59,94        | 473,38                            | 24,80       | 61,90   | 144,70  | 7,33    |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 92/2017      | Щи из свежей капусты                   | 200              | 1,53             | 3,90     | 6,67         | 118,96                            | 23,64       | 42,83   | 16,77   | 0,59    |
| 291/2017     | Плов из птицы (мясная консерва)        | 200              | 16,94            | 10,46    | 25,73        | 305,33                            | 6,02        | 46,34   | 54,04   | 1,97    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 45               | 3,42             | 0,36     | 22,11        | 105,75                            | 0,00        | 10,35   | 14,85   | 0,86    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 25               | 1,65             | 3,00     | 8,35         | 43,50                             | 0,00        | 8,25    | 14,25   | 1,13    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| ПП           | Кондитерское изделие (витамин. вафли)  | 20               | 1,10             | 1,30     | 6,98         | 42,18                             | 0,12        | 13,18   | 2,42    | 0,14    |
|              | Итого обед:                            | 750              | 25,3             | 19,1     | 79,1         | 656,9                             | 40,3        | 132,0   | 116,5   | 5,7     |
|              | Всего:                                 | 1260             | 55,26            | 36,30    | 139,04       | 1130,23                           | 65,13       | 193,94  | 261,23  | 12,98   |

### День 4

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Мг, мг. | Fe, мг. |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 210/2016     | Омлет запеченный                       | 150              | 10,21            | 14,90    | 1,92         | 245,04                            | 0,43        | 86,51   | 14,59   | 2,10    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 50               | 3,80             | 0,40     | 24,60        | 117,50                            | 0,00        | 11,50   | 16,50   | 0,95    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,64             | 0,48     | 13,36        | 69,60                             | 0,00        | 13,20   | 22,80   | 1,80    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                         | 500              | 17,3             | 15,9     | 49,1         | 473,3                             | 11,0        | 122,3   | 68,1    | 5,8     |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 122/2016     | Рассольник Ленинградский               | 200              | 1,98             | 3,51     | 13,74        | 95,14                             | 13,42       | 20,31   | 21,25   | 0,80    |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой | 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    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                             | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
| ПП           | Сок фруктовый (порционный)             | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                             | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
|              | Итого обед:                            | 830              | 18,7             | 23,3     | 113,0        | 682,3                             | 40,4        | 103,1   | 169,8   | 12,0    |
|              | Всего:                                 | 1330             | 36,05            | 39,20    | 162,14       | 1155,58                           | 51,38       | 225,36  | 237,93  | 17,81   |

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<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 18/2/2017    | Каша рисовая молочная жидкая | 250              | 15,80            | 11,80    | 43,56        | 315,29                            | 1,62        | 158,62  | 45,44   | 0,73    |
| 13/2016      | Масло сливочное              | 10               | 0,05             | 8,25     | 0,08         | 74,80                             | 0,00        | 2,40    | 0,05    | 0,02    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный               | 40               | 3,08             | 1,20     | 20,04        | 103,60                            | 0,00        | 8,80    | 13,20   | 0,80    |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:               | 500              | 18,93            | 21,25    | 70,67        | 521,62                            | 1,67        | 172,51  | 60,89   | 1,98    |
| Обед         |                              |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону  | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 27/8/2021    | Суп куриный с яйцом          | 200              | 17,40            | 4,20     | 3,50         | 120,00                            | 1,30        | 18,00   | 20,00   | 1,20    |
| 311/2016     | Гуляш из мясной консервы     | 100              | 12,33            | 6,80     | 11,50        | 172,59                            | 1,20        | 143,23  | 45,71   | 0,83    |
| 20/3/2017    | Макароны отварные            | 150              | 5,45             | 5,78     | 30,45        | 195,71                            | 0,00        | 12,14   | 8,14    | 0,23    |
| 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    |
| III          | Компотик леский (порционный) | 200              | 1,16             | 0,30     | 47,26        | 196,38                            | 0,80        | 5,84    | 33,37   | 0,96    |
|              | Итого обед:                  | 780              | 42,07            | 20,56    | 125,44       | 847,13                            | 13,80       | 206,21  | 148,32  | 5,74    |
|              | Всего:                       | 1280             | 61,00            | 41,81    | 196,11       | 1368,75                           | 15,47       | 378,72  | 209,21  | 7,72    |

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<br>ценность, ккал. |
| Завтрак        |                             |                  |                  |          |              |             |         |         |         |                                   |
| 22/2016        | Горошек консервированный    | 40               | 1,24             | 0,08     | 2,60         | 16,00       | 3,12    | 8,00    | 5,71    | 0,27                              |
| 210/2016       | Омлет натуральный           | 150              | 10,21            | 11,90    | 1,92         | 161,88      | 0,43    | 86,51   | 14,59   | 2,10                              |
| 13/2016        | Масло сливочное             | 10               | 0,05             | 8,25     | 0,08         | 74,80       | 0,00    | 2,40    | 0,05    | 0,02                              |
| 18/2016        | Хлеб 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                              |
| 420/2016       | Чай с сахаром               | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93       | 0,05    | 2,69    | 2,20    | 0,43                              |
| Итого завтрак: |                             | 500              | 18,65            | 22,33    | 53,34        | 497,11      | 3,60    | 127,10  | 67,55   | 6,07                              |
| Обед           |                             |                  |                  |          |              |             |         |         |         |                                   |
| 70/71/2015     | Овощи натуральные по сезону | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20       | 10,50   | 8,40    | 12,00   | 0,54                              |
| 92/2017        | Щи из свежей капусты        | 200              | 1,53             | 3,90     | 6,67         | 118,96      | 23,64   | 42,83   | 16,77   | 0,59                              |
| 23/4/2017      | Котлета (биточка) рыбные    | 100              | 10,63            | 12,64    | 13,07        | 209,45      | 0,54    | 60,77   | 33,95   | 1,20                              |
| 6/4/3/2022     | Картофельное пюре           | 150              | 3,25             | 2,88     | 28,99        | 189,56      | 25,95   | 145,59  | 32,99   | 1,22                              |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный              | 45               | 3,42             | 0,36     | 22,11        | 105,75      | 0,00    | 10,35   | 14,85   | 0,86                              |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                 | 25               | 1,65             | 3,00     | 8,35         | 43,50       | 0,00    | 8,25    | 14,25   | 1,13                              |
| III            | Сок фруктовый (порционный)  | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00       | 4,00    | 14,00   | 8,00    | 2,80                              |
| Итого обед:    |                             | 780              | 22,14            | 23,10    | 101,67       | 772,42      | 64,63   | 290,19  | 132,81  | 8,33                              |
| Всего:         |                             | 1280             | 40,79            | 45,43    | 155,00       | 1269,53     | 68,23   | 417,29  | 200,36  | 14,40                             |

**День 7**

| №, рецептура | Наименование блюда              | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|---------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                 |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                 |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| ПП           | Оладьи со стученым молоком      | 170              | 12,54            | 15,05    | 47,80        | 368,90                         | 0,17        | 138,65  | 24,80   | 1,39    |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром                   | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 30               | 2,28             | 0,24     | 14,74        | 70,50                          | 0,00        | 6,90    | 9,90    | 0,57    |
| 4/03/2016    | Фрукт свежий (по сезону)        | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | Итого завтрак:                  | 500              | 15,22            | 15,69    | 79,33        | 514,33                         | 10,22       | 164,24  | 45,90   | 4,59    |
| Обед         |                                 |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 4/7/2015     | Салат из квашеной капусты       | 60               | 0,96             | 3,06     | 1,95         | 40,61                          | 11,89       | 31,34   | 9,61    | 0,40    |
| 12/2/2016    | Рассольник Ленинградский        | 200              | 1,98             | 3,51     | 13,74        | 95,14                          | 13,42       | 20,31   | 21,25   | 0,80    |
| 29/1/2017    | Плов из птицы (мясная консерва) | 200              | 16,94            | 10,46    | 25,73        | 305,33                         | 6,02        | 46,34   | 54,04   | 1,97    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                  | 45               | 3,42             | 0,36     | 22,11        | 105,75                         | 0,00        | 10,35   | 14,85   | 0,86    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                     | 25               | 1,65             | 3,00     | 8,35         | 43,50                          | 0,00        | 8,25    | 14,25   | 1,13    |
| ПП           | Компотик детский (порционный)   | 200              | 1,16             | 0,30     | 47,26        | 196,38                         | 0,80        | 5,84    | 33,37   | 0,96    |
|              | Итого обед:                     | 730              | 26,11            | 20,69    | 119,13       | 786,71                         | 32,13       | 122,43  | 147,37  | 6,11    |
|              | Всего:                          | 1230             | 41,33            | 36,38    | 198,46       | 1301,04                        | 42,35       | 286,67  | 193,27  | 10,70   |

**День 8**

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 3/78/2022    | Плов из риса с курдай                  | 170              | 10,27            | 12,56    | 47,40        | 312,80                         | 0,92        | 47,06   | 45,24   | 1,41    |
| 15/2017      | Сыр (порциями)                         | 10               | 2,05             | 2,30     | 0,23         | 29,67                          | 0,06        | 70,00   | 3,30    | 0,08    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                         | 20               | 1,52             | 0,16     | 9,84         | 47,00                          | 0,00        | 4,60    | 6,60    | 0,38    |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00                          | 4,00        | 14,00   | 8,00    | 2,80    |
| 4/03/2016    | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
|              | Итого завтрак:                         | 500              | 15,24            | 15,62    | 87,47        | 528,47                         | 14,98       | 151,66  | 72,14   | 6,87    |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |                                |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                          | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,51    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом             | 200              | 4,10             | 8,90     | 22,84        | 158,00                         | 3,75        | 24,37   | 22,94   | 1,72    |
| 54-28м       | Жаркое по-домашнему с мясной консервой | 200              | 24,80            | 16,32    | 17,60        | 268,98                         | 10,30       | 25,00   | 101,00  | 2,29    |
| 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                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                          | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)               | 100              | 0,40             | 0,40     | 9,80         | 47,00                          | 10,00       | 16,00   | 9,00    | 2,20    |
| III          | Кондитерское изделие (пираник)         | 20               | 1,50             | 1,96     | 14,88        | 82,80                          | 0,00        | 5,80    | 4,00    | 0,42    |
|              | Итого обед:                            | 850              | 36,53            | 31,06    | 104,84       | 747,16                         | 34,60       | 100,86  | 180,24  | 9,55    |
|              | Всего:                                 | 1350             | 51,77            | 46,68    | 192,31       | 1275,63                        | 49,58       | 252,52  | 252,38  | 16,42   |

# День 9

| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              |                                   | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |
|--------------|-----------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------|-------------|---------|---------|---------|
|              |                                   |                  | белки, г.        | жиры, г. | углеводи, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал. |             |         |         |         |
| Завтрак      |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 193/2016     | Каша жидкая молотная геркулесовая | 250              | 11,50            | 8,80     | 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    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 20               | 1,54             | 0,60     | 10,02        | 51,80                             | 0,00        | 4,40    | 6,60    | 0,40    |
| 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                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|              | Итого завтрак:                    | 520              | 15,73            | 22,45    | 69,73        | 549,08                            | 4,25        | 196,48  | 98,98   | 4,22    |
| Обед         |                                   |                  |                  |          |              |                                   |             |         |         |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону       | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20                             | 10,50       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 137/2016     | Суп крестьянский с крупой         | 200              | 2,19             | 5,18     | 10,93        | 101,10                            | 18,92       | 32,83   | 24,15   | 0,77    |
| 311/2016     | Гуляш из мясной консервы          | 100              | 12,33            | 6,80     | 11,50        | 172,59                            | 1,20        | 143,23  | 45,71   | 0,83    |
| 203/2017     | Макароны отварные                 | 150              | 5,45             | 5,78     | 30,45        | 195,71                            | 0,00        | 12,14   | 8,14    | 0,23    |
| 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                     | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93                             | 0,05        | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
| III          | Кондитерское изделие (соломка)    | 40               | 3,64             | 2,44     | 27,72        | 148,80                            | 0,00        | 9,60    | 15,20   | 0,92    |
|              | Итого обед:                       | 820              | 29,34            | 23,68    | 120,32       | 808,58                            | 30,67       | 227,49  | 136,50  | 5,70    |
|              | Всего:                            | 1340             | 45,07            | 46,13    | 190,06       | 1357,66                           | 34,92       | 423,97  | 235,48  | 9,92    |

День 10

# День 10

| №, рецептура | Наименование блюда                     | Масса порций, г. | Пищевая ценность |          |              | Вит. С, мг. | Са, мг. | Mg, мг. | Fe, мг. |        |
|--------------|----------------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------|-------------|---------|---------|---------|--------|
|              |                                        |                  | белки, г.        | жиры, г. | углевод., г. |             |         |         |         |        |
| Завтрак      |                                        |                  |                  |          |              |             |         |         |         |        |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20       | 10,50   | 8,40    | 12,00   | 0,54   |
| 234/2017     | Котлета (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   |
| 484/2016     | Сок фруктовый                          | 200              | 1,00             | 0,20     | 20,20        | 92,00       | 4,00    | 14,00   | 8,00    | 2,80   |
|              | Итого завтрак:                         | 530              | 17,1             | 16,0     | 80,3         | 551,2       | 41,0    | 233,4   | 93,5    | 6,1    |
| Обед         |                                        |                  |                  |          |              |             |         |         |         |        |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону            | 60               | 0,66             | 0,12     | 2,28         | 13,20       | 10,50   | 8,40    | 12,00   | 0,54   |
| 82/2017      | Борщ с капустой и картофелем           | 200              | 1,31             | 4,86     | 8,67         | 106,06      | 14,48   | 27,49   | 15,19   | 0,72   |
| 203/2012     | Гречка по-купечески с мясной консервой | 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   |
| 420/2016     | Чай с сахаром                          | 200              | 0,00             | 0,00     | 6,99         | 27,93       | 0,05    | 2,69    | 2,20    | 0,43   |
| ПП           | Молочный коктейль                      | 200              | 5,80             | 5,00     | 9,60         | 108,00      | 2,60    | 240,00  | 28,00   | 0,20   |
|              | Итого обед:                            | 930              | 22,5             | 29,0     | 94,5         | 690,2       | 30,1    | 322,9   | 177,0   | 7,5    |
|              | Всего:                                 | 1460             | 39,53            | 45,05    | 174,84       | 1241,38     | 71,10   | 556,29  | 270,52  | 13,68  |
|              | ВСЕГО за 10 дней:                      | 13290            | 452,47           | 421,04   | 1777,39      | 12568,56    | 480,69  | 3408,45 | 2280,87 | 131,45 |
|              | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:                       | 1329             | 45,25            | 42,10    | 177,74       | 1256,86     | 48,07   | 340,84  | 228,09  | 13,14  |