



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ФНЦО "АПК/СА"\*

С. Сафаров

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 28 смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, обучающихся начального общего образования, обучающихся основного общего и среднего общего образования, для школ Симферопольского района на 2025-2026 учебный год



\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, подготовлен Москвой. Делл плюс® 2017 г. (2011 г.) рекомендовано ННП питания РАМН, руководителем разработкой сборника Мопландий М.П. (ГОУ ВПО ПКТУ). Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия развитию индустриально-технологического образования населения Первый заместитель исполняющего директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

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

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картофель блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей. Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарифетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коль 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 специальностей по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В. А., Галифров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картофель блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих проработкой. 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 ФНИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Орловской союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Олишченко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
47/2015	Салат из вареной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Котлета (биточный) 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	5,36
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	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,43</b>	<b>27,68</b>	<b>101,99</b>	<b>731,58</b>	<b>29,62</b>	<b>169,08</b>	<b>204,15</b>	<b>10,67</b>
<b>Полдник</b>										
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-Эгм/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,81</b>	<b>13,99</b>	<b>53,54</b>	<b>400,67</b>	<b>3,98</b>	<b>248,47</b>	<b>41,23</b>	<b>1,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1110</b>	<b>38,24</b>	<b>41,67</b>	<b>155,52</b>	<b>1132,25</b>	<b>33,60</b>	<b>417,55</b>	<b>245,38</b>	<b>12,09</b>
<b>День 2</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	210	9,28	7,84	15,42	165,48	9,20	49,25	30,61	2,00
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>135,2</b>	<b>889,1</b>	<b>39,1</b>	<b>309,9</b>	<b>131,9</b>	<b>9,0</b>
<b>Полдник</b>										
ПП	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>6,47</b>	<b>75,52</b>	<b>401,53</b>	<b>11,17</b>	<b>148,58</b>	<b>46,60</b>	<b>3,82</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>31,16</b>	<b>28,13</b>	<b>210,75</b>	<b>1290,63</b>	<b>50,25</b>	<b>458,49</b>	<b>178,50</b>	<b>12,78</b>

День 3

№, регистрация	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
120/2017	Суп молочный с мажир изюмом	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из пшена	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
182/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
192/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72
	<b>Итого всего:</b>	<b>720</b>	<b>27,60</b>	<b>14,25</b>	<b>97,04</b>	<b>706,27</b>	<b>9,84</b>	<b>233,34</b>	<b>112,51</b>	<b>5,32</b>

Подпись:

187/2017	Закусочная рисовая с яблоками со свежими морковью	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
	<b>Итого подлины:</b>	<b>364</b>	<b>6,76</b>	<b>6,34</b>	<b>93,21</b>	<b>457,71</b>	<b>2,25</b>	<b>140,39</b>	<b>64,92</b>	<b>1,92</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1084,00</b>	<b>34,36</b>	<b>20,59</b>	<b>190,24</b>	<b>1163,98</b>	<b>12,09</b>	<b>373,73</b>	<b>177,43</b>	<b>7,24</b>

День 4

№, регистрация	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
159/2016	Пш. зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
404/2021	Омлет из яиц	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,72
182/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
192/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого всего:</b>	<b>860</b>	<b>30,17</b>	<b>23,41</b>	<b>154,7</b>	<b>941,5</b>	<b>135,27</b>	<b>336,64</b>	<b>184,72</b>	<b>13,74</b>

Подпись:

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
182/2016	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
	<b>Итого подлины:</b>	<b>440</b>	<b>21,79</b>	<b>21,80</b>	<b>30,96</b>	<b>392,22</b>	<b>11,19</b>	<b>128,11</b>	<b>52,69</b>	<b>4,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>51,96</b>	<b>45,21</b>	<b>185,63</b>	<b>1333,7</b>	<b>146,46</b>	<b>464,75</b>	<b>237,41</b>	<b>18,30</b>

День 5

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
746/2016	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
122/2016	Расолинные Ленинградский	200	1,98	3,31	13,74	93,14	13,42	20,31	21,23	0,80
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	103,75	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	2,32
<b>Итого обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,98</b>	<b>30,65</b>	<b>98,25</b>	<b>753,89</b>	<b>44,35</b>	<b>205,17</b>	<b>111,76</b>	<b>6,84</b>
<b>Подлинник</b>										
193/2016	Каша ячменная молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,36
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
	ПП	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
<b>Итого подлинник:</b>		<b>480</b>	<b>16,26</b>	<b>24,53</b>	<b>65,34</b>	<b>552,15</b>	<b>5,50</b>	<b>306,37</b>	<b>87,98</b>	<b>2,11</b>
<b>Всего:</b>		<b>1190</b>	<b>42,24</b>	<b>55,175</b>	<b>163,58</b>	<b>1306,04</b>	<b>49,85</b>	<b>511,84</b>	<b>199,74</b>	<b>8,95</b>

День 6

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Неделя 2</b>										
<b>Обед</b>										
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
92/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,33	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	0,00	16,50	18,00	1,27
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	103,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>25,42</b>	<b>97,32</b>	<b>745,00</b>	<b>34,73</b>	<b>149,52</b>	<b>111,80</b>	<b>5,97</b>
<b>Подлинник</b>										
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	4,28	0,20
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,31	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	Кашкот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,32	0,96
<b>Итого подлинник:</b>		<b>370</b>	<b>14,58</b>	<b>12,50</b>	<b>65,89</b>	<b>440,76</b>	<b>3,57</b>	<b>105,25</b>	<b>62,14</b>	<b>3,83</b>
<b>Всего:</b>		<b>1130</b>	<b>39,07</b>	<b>37,92</b>	<b>163,20</b>	<b>1185,76</b>	<b>38,30</b>	<b>254,77</b>	<b>173,94</b>	<b>9,80</b>

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г									
<b>Обед</b>														
120/2017	Суп молочный с макар. пшеничными	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	36,67	0,65				
291/2017	Пюре из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97				
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86				
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13				
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60				
П11	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63				
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>29,10</b>	<b>17,20</b>	<b>124,33</b>	<b>861,22</b>	<b>8,87</b>	<b>249,37</b>	<b>119,85</b>	<b>5,83</b>				
<b>Подлины</b>														
707/12015	Овощи тушенные по рецепту	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	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35				
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57				
484/2016	Соус фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52				
<b>Итого подлины:</b>		<b>450</b>	<b>16,58</b>	<b>10,94</b>	<b>60,44</b>	<b>404,70</b>	<b>23,81</b>	<b>69,34</b>	<b>79,37</b>	<b>6,62</b>				
<b>Всего:</b>		<b>1200</b>	<b>45,68</b>	<b>28,15</b>	<b>184,77</b>	<b>1265,92</b>	<b>32,68</b>	<b>318,71</b>	<b>199,22</b>	<b>12,45</b>				
<b>День 8</b>														
<b>№ рецептура</b>		<b>Наименование блюда</b>		<b>Масса порции, г</b>		<b>Пищевая ценность</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>		<b>Вит. С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мкг</b>
<b>Обед</b>														
7-46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06				
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80				
	Творог	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24				
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22				
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86				
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13				
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86				
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20				
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>21,21</b>	<b>23,51</b>	<b>138,96</b>	<b>922,53</b>	<b>89,87</b>	<b>236,81</b>	<b>149,23</b>	<b>8,36</b>				
<b>Подлины</b>														
378/2022	Пюре из риса с курятиной	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,72	1,66				
15/2017	Сыр (попудинг)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08				
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57				
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20				
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20				
<b>Итого подлины:</b>		<b>520</b>	<b>15,55</b>	<b>21,54</b>	<b>88,55</b>	<b>621,17</b>	<b>12,54</b>	<b>388,26</b>	<b>103,42</b>	<b>4,71</b>				
<b>Всего:</b>		<b>1380</b>	<b>36,76</b>	<b>45,05</b>	<b>227,51</b>	<b>1543,70</b>	<b>102,41</b>	<b>625,07</b>	<b>252,65</b>	<b>13,07</b>				

День 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
54-323	Мороженное пломбир	60	0,80	0,10	4,10	20,30	3,00	16,00	23,00	0,42
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
223/2017	Зачеманка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	2,62	204,70	39,40	1,35
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>33,14</b>	<b>27,71</b>	<b>145,8</b>	<b>768,6</b>	<b>12,97</b>	<b>276,27</b>	<b>121,64</b>	<b>7,99</b>
<b>Полдник</b>										
193/2016	Каша ячменная молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	259,95	5,25	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,60	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
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
ПШ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>15,87</b>	<b>23,45</b>	<b>71,12</b>	<b>569,41</b>	<b>6,42</b>	<b>275,05</b>	<b>94,11</b>	<b>3,09</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1160</b>	<b>49,01</b>	<b>51,16</b>	<b>216,92</b>	<b>1337,99</b>	<b>19,39</b>	<b>551,32</b>	<b>215,75</b>	<b>11,08</b>

День 10

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>18,22</b>	<b>24,75</b>	<b>134,98</b>	<b>797,62</b>	<b>38,26</b>	<b>102,08</b>	<b>189,15</b>	<b>10,07</b>
<b>Полдник</b>										
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 (биточек) 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 айвов	180	0,11	0,12	25,99	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	<b>Итого полдник:</b>	<b>490</b>	<b>15,95</b>	<b>15,88</b>	<b>84,46</b>	<b>574,01</b>	<b>35,32</b>	<b>228,02</b>	<b>85,18</b>	<b>3,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>	<b>34,17</b>	<b>40,63</b>	<b>219,44</b>	<b>1371,63</b>	<b>73,58</b>	<b>330,10</b>	<b>274,33</b>	<b>13,80</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>12104</b>	<b>402,65</b>	<b>393,69</b>	<b>1917,56</b>	<b>12931,62</b>	<b>558,60</b>	<b>4308,34</b>	<b>2754,34</b>	<b>119,55</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1210</b>	<b>40,26</b>	<b>39,37</b>	<b>191,76</b>	<b>1293,16</b>	<b>55,86</b>	<b>430,63</b>	<b>275,43</b>	<b>11,95</b>

## 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	30,8-38,5	31,6-39,5	134-167,5	940-1175
Фактическое значение	40,26	39,37	191,76	1293,16

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11 лет	Обед, Полдник
Нормативное значение	1000,00
Фактическое значение	1210,0