



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

/Л.С. Сафарин/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты на 2025-2026 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППГУ), Тутельян В.А. (ГУ 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.
* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
* Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011
* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаширов М.М.Г., 2014г. - с. 459
* Карточка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Овощенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Шикиток, В.В. Черингов и др. - М.: 2022. — 698 с.

г. Алушта 2026г.

Основное меню для детей 1-4 классов

дентура	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										
22/4/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
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	20,4	17,43	73,76	592,24	14,21	319,96	67,76	4,38
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
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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
	Итого обед:	830,00	28,97	26,92	103,99	773,25	50,83	130,20	115,28	10,99
	Всего за день :	1330	49,41	44,35	177,75	1365,49	65,04	450,16	183,04	15,37
День 2										
№, 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										
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	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	550	17,42	15,88	73,26	505,60	21,87	374,38	63,88	4,72
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
ТГК	Шиндель говяжий с соусом	100	14,36	17,28	12,64	243,78	1,21	1,25	2,04	0,08
341/2016	Капша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
	Итого обед:	880	35,60	39,82	126,96	970,60	35,99	341,63	213,54	10,07
	Всего за день :	1430	53,02	55,70	200,22	1476,20	57,86	716,01	277,42	14,79

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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	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	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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	560	17,08	17,27	107,40	684,03	66,83	192,78	125,43	5,66
Обед										
47/2017	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
824/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
III	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
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
	Итого обед:	930	33,8	35,8	102,7	847,4	79,6	488,0	154,6	6,4
	Всего за день :	1490	50,88	53,03	210,08	1531,44	146,45	680,75	280,04	12,02
Ужин										
№, 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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	500	26,95	22,64	67,37	572,89	15,14	157,22	87,89	9,11
Обед										
120/2022	Салат из свеклы с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,62	5,08	72,08	13,21	0,76
252/2022	Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90
234/2017	Шницель натуральный рыбный	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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
161/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	130	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	810	28,83	39,17	116,41	931,75	45,55	238,63	139,65	8,84
	Всего за день :	1310	55,78	61,81	183,78	1504,64	60,69	395,85	227,54	17,95

Дата	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										
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
ПП	Батон 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
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
297/2022	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,47	18,61	7,36	247,27	0,92	44,01	13,10	1,04
143/2017	Рагу из овощей	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	55,40	24,39	0,90
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	33,00	0,96
ПП	Молоко в индий упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	980	32,51	45,67	116,59	1021,50	33,78	373,75	141,59	5,77
	Всего за день :	1480	51,44	66,92	187,25	1543,12	35,45	546,26	202,48	7,75
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
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
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого завтрак:	500	19,81	22,63	93,61	665,56	4,35	130,25	98,72	6,60
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
157/20216	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
255/2017	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
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 (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Горошок (в инд.упак порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	875	38,5	33,3	124,4	855,5	66,2	506,0	185,9	14,8
	Всего за день :	1375	58,28	55,95	218,05	1521,09	70,50	636,21	284,63	21,44

Дата	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая 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
404/2021	Оладьи из печени	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	1,22
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	40	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого завтрак:	550	24,95	17,16	77,77	589,36	48,15	191,79	90,19	11,26
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
101/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
234/2017	Шницель натуральный рыбный	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	880	22	28	111	772	37,08	160,87	123,97	7,61
	Всего за день :	1430	46,93	45,40	188,40	1361,19	85,23	352,66	214,16	18,87
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курицей	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	520	15,55	21,54	88,55	621,17	12,54	388,26	103,42	4,71
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
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
891/2022	Вареники с картофелем со сметаной 200/5	200	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
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
III	Горошок пори. (в инд. упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	Итого обед:	875	26,79	17,96	112,76	824,31	34,45	613,12	108,70	6,77
	Всего за день :	1395	42,34	39,50	201,31	1445,48	46,99	1001,38	212,12	11,48

Дата	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										
19/3/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
41/5/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого завтрак:	500	18,17	25,97	78,98	634,41	5,37	309,81	107,58	3,40
Обед										
7/46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
15/9/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
49/2/2022	Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40
48/4/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
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
	Итого обед:	770	24,38	29,33	126,71	844,48	101,80	219,09	141,87	9,13
	Всего за день :	1270	42,55	55,30	205,68	1478,89	107,17	528,90	249,45	12,53
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
23/4/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
6/43/2022	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
35/2/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого завтрак:	510	16,17	15,92	85,22	578,41	38,82	230,82	89,18	3,91
Обед										
120/2022	Салат из свежесы с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,62	5,08	72,08	13,21	0,76
12/2/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
52/4/2022	Голубцы ленинские с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
11/17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
ПП	Кисломолочный продукт (порц. в инд.упак.)	90	26,10	1,44	9,63	61,20	1,40	216,00	24,00	0,20
	Итого обед:	820	53,0	35,0	88,9	780,2	279,1	376,0	138,4	6,8
	Всего за день :	1330	69,16	50,94	174,13	1358,61	317,88	606,80	227,61	10,74
	ВСЕГО за 10 дней:	13840	519,78	528,90	1946,65	14586,15	993,26	5914,98	2358,47	142,94
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1384	51,98	52,89	194,67	1458,61	99,33	591,50	235,85	14,29

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	15,40	15,80	67,00	470,0
Фактическое значение	19,53	19,76	81,66	596,527
Обед	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПиН	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	32,43	33,09	113,04	862,09

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11 л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	519	865