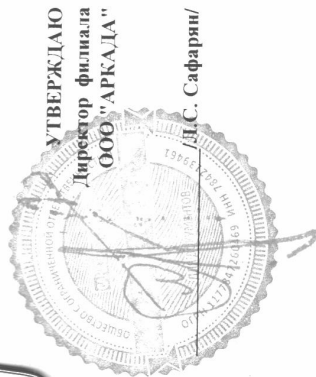




УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

Д.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____ / _____ / _____

«__» _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 Мотильный М.П. (ГБОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в 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 исполнителя 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. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с

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

* Картоотека 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 Кош 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

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

г.Алушта 2026г.

Основное меню для детей 5-11 классов

Дата	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
Завтрак									
22/4/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	22,91	21,72	54,35	1,76	377,33	59,34	1,48
ПП	Стушенное молоко (в индив.упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	0,07	21,49	2,38	0,01
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гг/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
Итого завтрак:			27,0	23,05	94,95	14,68	429,51	86,96	4,92
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	19,99	62,85	24,65	1,11
286/2016	Плов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	0,43	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
Итого обед:			35,38	31,01	119,03	58,16	155,67	129,71	11,89
Всего за день :			62,35	54,06	213,99	72,84	585,18	216,67	16,81
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.				
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	13,75	18,50	17,00	0,90
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	0,09	286,67	20,91	0,04
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	1,30	125,78	14,00	0,13
Итого завтрак:			21,12	28,04	82,49	25,14	458,55	74,16	4,14
Обед									
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	37,58	25,17	1,50
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Шницель говяжий с соусом	100	14,36	17,28	12,64	1,21	1,25	2,04	0,08
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	15,06	120,13	4,04
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	36,94	0,74
Итого обед:			38,85	42,45	144,90	986,95	367,05	253,44	11,86
Всего за день :			59,98	70,49	227,39	703,33	825,60	327,60	16,01

№	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.				
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
349/2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	660	20,25	19,02	128,52	795,74	75,27	238,90	146,92	6,86
Обед										
47/2017	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
834/2022	Компот из ягод	200	0,20	0,08	15,43	64,65	40,00	7,42	6,20	0,30
ПП	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	1080	39,7	40,3	118,3	999,5	93,3	551,9	183,4	7,7
	Всего за день :	1740	59,98	59,29	246,81	1795,29	168,54	790,83	330,31	14,61
День 4										
№, 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	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03
13/2016	Масло сливочное (порция инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	610	34,21	38,09	73,72	753,22	18,60	209,73	108,17	10,95
Обед										
120/2022	Салат из свежих овощей с сыром	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13
234/2017	Шницель натуральный рыбный	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,70	79,00	44,14	1,56
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	130	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	970	36,60	47,30	150,79	1209,08	54,82	439,28	170,88	10,48
	Всего за день :	1580	70,82	85,39	224,51	1962,30	73,42	649,01	279,05	21,42

№, 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.				
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
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
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого завтрак:		770	30,71	28,97	95,79	737,41	3,26	508,40	118,63	4,12
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
297/2017	Фрикадельки из мяса птицы	100	12,47	18,61	7,36	247,27	0,92	44,01	13,10	1,04
143/2017	Овощное рагу	180	2,89	19,79	15,48	255,60	22,52	66,89	29,27	1,08
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	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
ПП	Молоко в инд.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого обед:		1110	34,88	47,76	125,58	1111,45	40,84	398,51	156,47	6,67
Всего за день :		1880	65,59	76,73	221,37	1848,86	44,10	906,91	275,09	10,79
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	50	1,55	0,10	3,25	20,00	3,90	10,00	7,14	0,34
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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
ПП	Молоко в инд.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого завтрак:		760	29,35	30,62	104,55	822,82	7,87	401,09	133,01	7,56
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
157/20216	Шд из квашеной капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
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	Творожок (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:		1025	43,9	36,8	140,4	973,0	80,6	566,0	223,0	17,4
Всего за день :		1785	73,21	67,46	244,91	1795,79	88,49	967,08	355,98	24,96

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			углеводы, г.			Энергетическая ценность, ккал.				
			белки, г.	жиры, г.						
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	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
	Итого завтрак:	750	29,74	19,59	113,77	776,77	66,59	261,51	134,49	15,89
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
234/2017	Шницель натуральный рыбный	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,702	79,001	44,14	1,56
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
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:	1040	27,24	32,90	137,07	927,57	44,49	205,40	152,19	8,95
	Всего за день:	1790	56,98	52,49	250,84	1704,34	111,08	466,91	286,67	24,83
День 8										
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курицей	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (поршиями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное (порц в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
III	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) 1/200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	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:	580	16,89	30,23	99,15	741,57	12,65	398,50	112,09	5,18
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19
891/2022	Вареники с картофелем со сметаной	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
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	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
	Итого обед:	1025	30,10	17,92	126,69	939,81	40,35	675,96	123,22	7,74
	Всего за день:	1605	46,99	48,15	225,84	1681,38	53,00	1074,45	235,31	12,92

		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.				
Обед												
193/2016	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 (порц в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00		
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92		
	Итого завтрак:	560	23,73	25,79	107,30	769,81	5,37	325,71	139,18	5,45		
Обед												
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42		
159/2016	Шпи зеленые со сметаной	250	3,06	3,50	36,01	179,69	100,00	160,99	64,50	1,55		
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,50	257,50	9,50	42,50	55,00	3,00		
484/2016	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)	35	2,63	3,43	26,04	28,23	0,00	10,15	7,00	0,74		
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
	Итого обед:	925	29,41	31,48	147,07	873,32	118,00	275,44	177,15	10,83		
	Всего за день :	1485	53,14	57,27	254,37	1643,13	123,37	601,15	316,33	16,28		
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	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90		
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	130	13,82	16,43	24,73	272,29	0,70	79,00	44,14	1,56		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85		
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
484/2016	Сок фруктовый (порц в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого завтрак:	830	22,77	21,58	127,31	821,46	51,42	306,87	125,56	8,15		
Обед												
120/2022	Салат из свеклы с сыром	100	3,56	13,01	7,36	161,50	8,46	120,10	18,74	1,26		
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00		
524/2022	Голубцы ленинские с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10		
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		
11.17/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
ПП	Кисло-молочный продукт (порц в инд.упак.)	90	26,10	1,44	9,63	61,20	1,40	216,00	24,00	0,20		
	Итого обед:	980	60,5	43,3	107,3	984,0	300,6	444,4	171,3	8,9		
	Всего за день :	1810	83,30	64,85	234,60	1805,48	352,01	751,27	296,90	17,07		
	ВСЕГО за 10 дней:	16882	632,33	636,18	2344,62	17568,42	1157,18	7618,39	2919,90	175,70		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1688	63,23	63,62	234,46	1756,84	115,72	761,84	291,99	17,57		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	63,23	63,62	234,46	1756,84

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1688,0