



Сезон: Лето

Примерное четырехразовое меню горячего питания (завтрак и обед) для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей города — курорта Железноводска

6-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г					Энерг. Ценность, К кал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																			
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,89	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45					
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	0,000	1,00	2,00	0,000	00,0					
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3					
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63					
Итого завтрак:		565	55,84	18,78	24,64	85,77	602,12	0,2	15,05	59,13	145,41	238,06	53,70	1,73					
ОБЕД 1 ДЕНЬ																			
№ 108	Суп картофельный с клецками	230	8,47	5,22	9,2	29	193,5	0,12	3,46	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76					
№ 268	Выпечка (говядина)	90	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35					
№ 321	Калюста тушеная	150	14,05	2,82	7,3	8,85	61,15	0,05	30,5	0,3	69,9	46,7	20,0	00,9					
№ 342сб. Мотильного	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50					
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47					
Итого обед:		810	81,65	26,24	27,83	86,07	678,90	0,41	35,17	0,33	187,76	375,90	91,52	4,14					
Итого за день:		1375	137,49	45,02	52,47	171,84	1281,02	0,59	50,22	59,46	333,16	613,96	145,22	5,87					
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																			
№ 75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4					
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,54	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57					
№ 304	Рис отварной	150	13,93	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	24,7	0,33					
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63					
Итого завтрак:		530	59,49	22,41	27,34	47,79	430,15	0,18	4,60	0,01	151,38	335,00	72,35	3,33					
ОБЕД 2 ДЕНЬ																			
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/5	11,01	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	15,8	18,6	1,34					
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	52,12	14,35	5,03	19,2	146,2	0,15	4,05	0,28	76,2	163	26,3	0,85					
№ 312	Картофельное пюре	150	19,98	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,37					
№ 389	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50					
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47					
Итого обед:		765	93,36	31,53	38,30	102,33	745,55	1,10	59,06	0,14	282,24	367,00	82,29	4,48					
Итого за день:		1295	152,85	53,94	65,64	150,12	1175,70	1,28	63,66	0,15	433,61	702,00	154,64	7,81					
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																			
№ 223	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150 30	79,09	16,2	10,8	42,4	359,2	0,09	16,12	0,15	386,4	77,8	23,9	01,27					
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3					

№382	Какао с молоком	200	12,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		550	105,66	21,96	15,56	90,73	572,72	0,23	27,42	0,16	524,41	199,86	55,36	2,76
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/50	45,04	8,80	13,06	9,66	191,30	0,20	9,36	0,09	12,60	89,00	15,03	0,21
№203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	8,43	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№342сб.Молочного	Компот из сухофруктов	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	69,67	31,02	30,07	82,59	781,75	1,22	40,56	0,14	127,16	448,10	78,03	4,76
Итого за день:		1350	175,33	52,98	45,63	173,32	1354,47	1,45	67,98	0,30	651,56	647,96	133,39	7,52
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№70	Омлет свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№292/331	Птица тушенная в соусе с овощами (филе грудки)	90/150	71,22	16,81	19,36	17,1	372,5	0,9	9,69	0,04	24,4	183,1	20,5	0,21
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		530	83,17	23,64	21,14	39,39	503,75	0,99	14,86	0,01	143,81	216,90	45,66	3,64
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,84	0,31
№291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	57,97	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	169,3	56,8	0,82
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	80,40	32,12	26,69	98,71	808,05	1,10	61,12	0,37	163,76	363,40	95,64	3,00
Итого за день:		1280	163,57	55,76	47,83	138,10	1311,80	2,08	75,98	0,38	307,56	580,30	141,30	6,64
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№181сб.Молочного	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	16,82	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№338	Молоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		560	43,05	9,50	20,18	51,15	508,50	0,21	13,89	59,06	188,71	175,60	46,26	2,18
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,11	7,13	7,40	15,50	160,00	0,20	26,50	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,54	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	138,4	26,69	0,57
№171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,53	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342сб.Молочного	Компот из сухофруктов	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	63,45	29,21	34,06	93,07	745,65	1,27	50,63	0,07	141,10	499,80	91,49	3,96
Итого за день:		1310	106,50	38,71	54,24	144,22	1254,15	1,48	64,52	59,13	329,80	675,40	137,75	6,14

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№204	Омлет свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№376	Макаронны отварные с сыром	150/40	35,86	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	165,7	28,8	05,8
х/к	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0,005	21,06	8,46	00,63	
		510	45,92	25,29	17,38	60,49	474,75	0,31	23,77	7,01	120,82	199,50	53,96	9,23
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№ 99	Суп овощной со сметаной	250	11,84	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35
№295/331	Шницель из говядины	90	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	23,2	25,8	39,3	49,7	28,9	0,35
№171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	8,70	6,8	9	32,9	265,8	0,29	0	0,021	20,38	107,2	13,2	0,64
№376	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого за день:		1260	123,61	52,04	46,69	155,86	1270,50	1,63	71,05	7,02	252,35	509,58	146,96	11,72
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	0,1	0,17	0,3	80,40	83,60	13,760	02,07
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого:		530	78,11	14,50	19,84	60,90	506,22	0,17	11,07	0,32	110,59	120,06	36,36	3,95
ОБЕД														
№ 102	Суп картофельный с клецками	250	8,47	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№288сб	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59
№302сб	Рис отварной	150	13,93	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33
№356	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого всего:		750	81,09	36,75	34,04	58,29	717,45	1,03	61,02	133,96	180,25	519,50	65,50	5,86
		1280,00	159,19	51,25	53,88	119,19	1223,67	1,20	72,09	134,28	290,83	639,56	101,86	9,81
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	17,45	6,2	8,6	42,7	284,3	0,100	8,23	0,05	123,0	72,3	22,49	00,1
№14	Масло сливочное	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	83,40	19,80	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	45,55	13,05	18,98	73,35	524,95	0,21	21,90	59,06	252,49	191,76	59,75	1,51
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34
№279	Терфегли из говядины с соусом красным основным	90/50	45,04	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41
№171 сб	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,53	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	48,5	14,2	0,86
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого за день:		800	76,93	25,54	26,49	90,41	765,35	1,11	64,24	0,24	108,56	331,00	83,67	2,76
		1370	122,48	38,59	45,47	163,76	1290,30	1,32	86,14	59,30	361,04	522,76	143,42	4,27

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№70	Отварен. свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20		
№204	Макароны отварные с сыром	150/40	35,86	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	65,7	18,5	05,8		
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		510	57,65	23,02	19,34	82,41	461,02	0,32	5,55	0,74	77,52	261,96	37,16	8,78		
ОБЕД 9 ДЕНЬ																
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97		
№ 235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	90	43,25	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2	0,95		
№ 312	Картофельное пюре	150	19,98	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,37		
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		750	81,49	34,63	53,12	104,45	764,55	1,08	59,54	0,13	276,63	427,30	74,45	5,16		
Итого за день:		1260	139,14	57,65	72,46	186,86	1225,57	1,40	65,09	0,87	354,14	689,26	111,61	13,94		
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№ 222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/30	79,09	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	225	297,0	36,0	01,0		
№338.	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		535	94,31	26,65	24,98	65,15	521,25	0,19	17,17	0,11	353,51	334,60	65,96	2,81		
ОБЕД 10 ДЕНЬ																
№ 99	Суп овощной со сметаной	250	11,84	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35		
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,54	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57		
№304	Макароны отварные	150	8,43	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33		
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		750	65,09	22,02	35,48	75,88	632,65	1,05	43,01	0,01	110,53	461,58	92,29	2,40		
Итого за день:		1285	159,40	48,67	60,46	141,03	1153,90	1,24	60,18	0,12	464,03	796,18	158,25	5,21		
ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ																
№182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	18,50	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8	00,5		
№ 14	Масло сливочное	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0		
№338.	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4		
№382	Какао с молоком	200	12,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		570	56,07	18,95	17,03	85,41	493,52	0,44	32,60	79,01	144,91	191,06	53,46	2,04		
ОБЕД 11 ДЕНЬ																
№ 87	Суп картофельный с клецками	250	8,47	16,6	11,36	19,6	223,8	0,3	19,1	0,090	51,3	102	26,8	0,34		
№289	Рагу из птицы с овощами	90/150	58,24	16,81	12,36	17,1	372,6	0,9	29,96	0,04	24,4	183,2	20,5	0,2		
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		750	74,99	37,62	24,66	70,79	814,85	1,99	50,14	0,10	97,86	362,70	62,90	1,69		
Итого за день:		1320	131,06	56,57	41,69	156,20	1308,37	2,43	82,74	79,11	242,76	553,76	116,16	3,73		
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ																
№268	Биточки (говядина)	90	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,9	18,9	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35		
№302.	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,53	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	84,5	14,2	0,86		
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		605	75,63	23,97	17,79	79,42	594,65	1,46	33,77	0,01	189,01	271,80	73,06	3,94		
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ																
№70	Отварен. свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20		
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,01	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8	1,34		
№791	Шлов из птицы (грудка)	90/150	57,97	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	69,3	26,3	1,82		
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		

№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обес:		810	85,92	32,60	26,69	100,75	817,85	1,10	62,62	0,37	170,66	270,60	69,30	7,03
Итого за день:		1415	161,54	56,57	44,48	180,17	1412,50	2,56	96,39	0,38	359,66	542,40	142,36	10,97
ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ														
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	17,38	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1	03,3
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		440	45,48	23,06	15,66	63,44	443,65	1,28	29,87	79,01	141,71	267,16	65,36	4,65
ОБЕД 13 ДЕНЬ														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,44	1,6	4,92	11,5	156,2	0,3	23,0	0,14	59,01	131,4	52,7	0,52
№ 284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом сметанным	90/150/50	95,22	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0,1	32,9	78,9	13,7	2,35
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	113,94	30,21	37,16	71,79	703,95	1,23	57,33	0,28	114,07	287,80	82,00	4,02
Итого за день:		1240	159,43	53,27	52,82	135,23	1147,60	2,51	87,20	79,29	255,77	554,96	147,36	8,67
ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760	02,07
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого:		590	78,11	20,07	25,06	41,65	528,15	1,37	27,59	0,33	245,95	189,10	67,82	5,23
ОБЕД 14 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с рисом	250	9,11	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№288сб	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№302сб	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,70	6,8	9	32,9	165,8	0,29	0	0,021	20,58	126,3	28,1	0,67
№350	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		750	76,49	41,17	37,78	76,95	720,95	1,31	61,02	133,96	195,70	495,70	88,50	5,90
Итого всего:		1340,00	154,60	61,24	62,84	118,60	1249,10	2,68	88,61	134,29	441,64	684,80	156,32	11,13
Всего за 14 дней:		18380	2046	722,26	746,60	2134,50	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1926,60	113,43
Средняя за 1 день:		1312,9	146,2	51,6	53,3	152,5	1261,3	1,7	73,7	43,9	362,7	622,3	138,3	8,1
					2025,24	-21								

ЗАВТРАК исключительный день																
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,89	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45		
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0		
№ 338	Яблоко сезонное калитрованное	120	11,76	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	13,2	01,1		
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35		
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		570	55,84	21,23	24,24	100,27	698,32	0,2	24,05	59,13	144,61	280,26	57,90	2,53		
ОБЕД исключительный день																
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97		
№101 сб. 2022	Тефтели из птицы с соусом красным основным	90/50	43,20	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35		
№304	Макароны отварные с маслом сливочным	150	8,43	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33		
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	1,03	81,40	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		800	67,83	32,28	23,91	80,26	803,35	0,43	28,41	0,04	146,39	529,40	84,80	4,80		
Итого за день:		1370	123,67	53,51	48,15	180,53	1501,67	0,65	52,46	59,17	290,99	809,66	142,70	7,33		
Всего за 15 дней			2169,87		2169,9			0,03								
Средняя за 1 день			144,66		144,66			0,00								

*** При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб,**
продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 14-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2002г.,2005г., 1997г.,2010 г.,2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

- Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог

Бурамбаева А.В.

объем блюд	
завтрак	500
обед	700

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	275	335	62,5	275
ЗАВТРАК										
284,85	284,92	927,05	7165,4	7,528	279,11	343,97	2790,16	3192,42	786,02	55,782
20,3464	20,35143	66,21786	511,81429	0,53771	19,9364	24,569286	199,2971	228,03	56,14429	3,984429
ОБЕД										
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
23,1	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	385	450	87,5	385

437,41	461,68	1207,45	10493,25	16,291	752,74	270,081	2287,75	5620,46	1150,58	57,652
31,2436	32,97714	86,24643	749,51786	1,16364	53,7671	19,2915	163,4107	394,3186	82,18429	4,118
завтрак+обед										
42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
722,26	746,60	2134,50	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
51,59	53,32867	152,4643	1261,3321	1,7013	73,7036	43,860786	362,7079	622,3486	136,336	8,102429