



Согласовано:

ИИТ Глухов И.

Д.В. Глухов

Утверждено:

Директор №

«27» мая 2024 г

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

по Ставропольскому краю в г. Дигпороске

А.В. Красяко

«27» мая 2024 г

357506, г. Пятигорск, ул. Университетская, д. 36А

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

Сезон: Лето

6- 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г						Энерг. Ценность, к кал	Витамин, мг									
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														1 неделя						
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	13,62	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45						
№ 15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2						
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	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	00,3						
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63						
Итого завтрак:		575	50,88	22,26	29,07	85,77	656,72	0,2	15,16	98,13	277,41	313,06	58,95	1,88						
ОБЕД 1 ДЕНЬ														1 неделя						
№ 70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0						
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,65	5,22	9,2	29	193,5	0,12	3,46	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76						
№ 268	Выточка (говядина)	90	44,32	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35						
№ 321	Калуста тушеная	150	12,83	2,82	7,3	8,85	61,15	0,05	30,5	0,3	69,9	46,7	20,0	00,9						
№ 342,6б	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	1,71	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	1,71	2,97	0,54	81,40	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47						
Итого обед:		810	79,85	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:		1385	130,73	48,50	56,90	171,84	1335,62	0,60	50,33	98,46	465,16	688,96	150,47	6,02						
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														1 неделя						
№ 70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0						
№ 295/231	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,34	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	11,19	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	24,7	0,33						
№	Сок фруктовый	200	10,00	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63						
Итого завтрак:		530	64,52	17,94	26,20	64,84	467,02	0,18	2,01	0,01	45,28	333,06	59,85	2,71						
ОБЕД 2 ДЕНЬ														1 неделя						
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,14	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	15,8	18,6	1,34						
№ 229	Рыба-русская с овощами	100/50	46,13	14,35	5,03	19,2	146,2	0,15	4,05	0,28	76,2	163	26,2	0,85						
№ 312	Картофельное пюре	150	16,27	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	1,71	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	1,71	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	82,32	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	146,84	49,47	64,50	167,17	1212,57	1,28	61,07	0,15	327,51	700,06	142,14	7,19
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№223	Запеканка из творога со сухими молоком	150/50	77,86	16,2	10,8	42,4	359,2	0,09	16,12	0,15	386,4	77,8	23,9	0,127
№ 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
№	Печенье "Чоко-лай"	90	14,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	00,0
№382	Какао с молоком	200	10,34	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		640	115,67	22,56	15,66	150,53	647,72	0,23	27,42	0,17	534,41	201,86	55,36	2,76
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,20	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№279	Тертые из говядины с соусом красным основным	90/50	40,99	8,80	13,06	9,66	191,30	0,20	9,36	0,09	12,60	89,00	15,03	0,21
№203	Макаронья отварные с маслом сливочным	150	6,15	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№350	Кисель из плодов или ягод (замороженных)	200	7,69	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	1,71	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 (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	65,45	30,02	29,87	77,69	739,35	1,22	42,16	0,17	116,36	446,90	72,03	5,96
Итого за день:		1440	181,11	52,58	45,53	228,22	1387,07	1,45	69,58	0,34	650,76	648,76	127,39	8,72
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№70	Помидор 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 тушеная в соусе с овощами (филе грудки)	90/150	68,70	16,81	19,36	17,1	372,5	0,9	9,69	0,04	24,4	183,1	20,5	0,21
№	Сок фруктовый с трюфель в иу	200	17,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	01,1
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,27	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		730	97,28	26,49	21,14	64,19	643,95	1,06	33,86	0,01	159,01	270,10	65,46	4,74
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,36	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	57,67	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	6,14	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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 (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	78,58	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:		1480	175,86	58,61	47,83	162,90	1452,00	2,16	94,98	0,38	322,76	633,50	161,10	7,74
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№181сб	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	12,63	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№ 15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	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	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	40,55	12,98	24,61	51,15	563,10	0,22	14,00	98,06	320,71	250,60	51,51	2,33
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,56	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 рубленная из птицы (грудка)	90	36,34	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№171	Каша гречневая расквашенная с маслом	150	9,50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№32сб	Компот из свежих яблок	200	6,35	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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 (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	62,17	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:		1320	102,72	42,19	58,67	144,22	1308,75	1,49	64,63	98,13	461,80	750,40	143,00	6,29
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№ 11	Икра кабачковая с/п	60	7,63	1,40	4,80	8,50	78,00	0,0	7,00	0,0	4,60	17,20	15,000	07,0

№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	31,50	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	165,7	28,8	05,8
№	Печенье "Чоко-пай"	90	14,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	00,0
№ 379	Сок фруктовый	200	10,00	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,000	6,00	0,00	0,00	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	64,32	64,32	0,07	0	0,005	21,06	8,46	00,63	00,63
Итого завтрак:		570	64,84	22,30	21,14	133,04	588,82	0,31	25,60	7,01	22,02	205,96	52,26	13,83

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№ 99	Суп овощной со сметаной	250	10,36	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	44,32	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 раскатанная с маслом	150	6,12	6,8	9	32,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	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	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,00050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,71	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	73,88	26,75	29,31	95,37	795,75	1,33	47,28	0,01	131,54	310,08	93,00	2,49
Итого за день:		1380	138,72	49,05	50,45	228,41	1384,57	1,64	72,88	7,01	153,55	456,04	145,26	16,32

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№70	Огурец свежий	60	5,28	1,86	2,6	3,9	46,8	0,03	0	0	7,35	0,039	0,25	00,2
№210	Омлет натуральный с маслом	110	40,71	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	1,45	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0,005	21,06	8,46	00,63	00,63
Итого:		520	60,91	16,36	22,44	64,80	553,02	0,20	11,07	0,32	117,94	120,10	36,61	4,16

ОБЕД

№75	Икра свекольная	60	5,36	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№6б Могильного	Юшка из кабачков и помидоров со сметаной	250/5	16,26	5,6	7,2	24,5	158	0,83	22,75	0	71,22	68,7	22,63	0,4
№288,6б Могильного	Птица отварная с маслом	90/5	47,98	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59
№302,6б Могильного	Рис отварной	150	11,19	2,38	5,26	14,24	62,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33
№350	Кисель из плодов или ягод	200	7,69	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	1,71	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 (Ржанно-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		810	91,91	31,91	38,00	74,23	737,85	1,73	70,32	133,93	208,71	485,20	86,63	5,72
Итого всего:		1330,00	152,82	48,27	60,44	139,03	1290,87	1,93	81,39	134,25	326,64	605,30	123,24	9,88

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,55	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	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,9
№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 лимон	200/15/7	3,27	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0,005	21,06	8,46	00,63	00,63
Итого завтрак:		570	43,29	16,53	23,41	73,35	579,55	0,22	22,01	98,06	384,49	266,76	65,00	2,41

ОБЕД 8 ДЕНЬ

№ 84	Борщ с фасолью и картошкой со сметаной	250/5	11,36	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34
№279	Терфтели из говядины с соусом красным основным	90/50	40,99	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41
№171 сб.2005г. Могильного	Каша гречневая раскатанная с маслом	150	9,50	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	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,00050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,71	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	69,64	25,54	26,49	90,41	765,35	1,11	64,24	0,24	108,56	331,00	83,67	2,76
Итого за день:		1370	112,93	42,07	49,90	163,76	1344,90	1,33	86,25	98,30	493,04	597,76	148,67	5,17

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	31,50	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	65,7	18,5	05,8

№ 379	Сок фруктовый с грубойкой в иду	200	17,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	0,1
х/к	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,20	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	38,57	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	16,27	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	6,14	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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	1,71	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	71,60	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:		1430	137,87	60,50	72,46	211,66	1365,77	1,47	84,09	0,87	369,34	742,46	131,41	15,04
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/50	67,25	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	225	297,0	36,0	0,10
№ 376	Печенье "Чоко-пап"	90	14,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	0,1
х/к	Чай с сахаром	200/15	1,45	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		535	84,41	29,10	24,58	79,65	617,45	0,24	26,17	0,11	352,71	376,80	76,76	3,63
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№ 96	Расольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,60	15,30	8,90	14,87	156,8	0,10	27,82	0,02	29,70	61,4	18,50	1,32
№ 295/331	Коллега рубленая из птицы (Грутка)	90	36,34	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№ 304	Макаронные отварные	150	6,15	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	1,71	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	1,71	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	61,88	35,57	35,40	76,50	683,75	0,99	47,83	0,03	90,73	447,30	75,49	3,37
Итого за день:		1285	146,28	64,67	59,98	156,15	1301,20	1,22	74,00	0,14	443,43	824,10	152,25	6,90
ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ														
№ 182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	14,67	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8	00,5
№ 14	Масло сливочное	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№ 38	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	10,34	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	51,48	22,43	21,46	85,41	548,12	0,45	32,71	118,01	276,91	266,06	58,51	2,19
ОБЕД 11 ДЕНЬ														
№ 70	Помидор свежий	60	6,60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,020	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,250
№ 87	Суп картофельный с клецками	250	7,65	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	58,94	16,81	12,36	17,1	372,6	0,9	29,96	0,04	24,4	183,2	20,5	0,2
№ 350	Кисель из плодов или ягод	200	7,69	0,00	0,00	15,30	49,60	0,200	5,60	0,0	3,20	15,80	2,00	2,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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	1,71	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	84,31	38,30	24,78	64,09	785,85	2,20	57,11	0,12	103,16	389,90	71,90	3,76
Итого за день:		1380	135,79	60,73	46,24	149,50	1333,97	2,65	89,82	118,13	380,06	655,96	130,41	5,95
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ														
№ 68	Виточки (говядина)	90	44,32	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	9,50	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
№ 389	Сок фруктовый	200	10,00	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		590	77,29	20,46	16,85	91,91	629,32	1,47	34,10	0,00	90,51	283,26	68,56	3,94

№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	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	10,79	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	50,88	24,71	28,67	100,27	752,92	0,2	24,16	98,13	276,61	355,26	63,15	2,68
ОБЕД <i>заключительный день (15)</i>														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,20	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№1101 сб. 2022	Терфегли из птицы с соусом красным основным	90/50	42,95	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№304	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,15	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33
№	Сок фруктовый	200	10,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
№	Вафли «Чудо»	90	18,00	0,20	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	00,0
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	1,575	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		890	87,71	32,88	24,01	140,06	878,35	0,43	28,41	0,04	156,39	531,40	84,80	4,80
Итого за день:		1460	138,59	57,59	52,68	240,33	1631,27	0,66	52,57	98,17	432,99	886,66	147,95	7,48
Всего за 15 дней			2169,88		2169,9		0,02							
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 12-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 слов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог Бурабаева А.В.



Объем блюд

завтрак	500
обед	700

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	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										
297,78	309,61	1234,93	8210,68	7,522	313,46	538,95	3089,39	3723,699	827,86	64,244
21,27	22,115	88,20929	586,47714	0,53729	22,39	38,496429	220,6707	265,9928	59,13286	4,588857
ОБЕД										
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	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
442,56	468,16	1227,91	10523,75	17,829	769,38	270,167	2300,48	5415,619	1151,16	60,042
31,611	33,44	87,70786	751,69643	1,2735	54,9557	19,297643	164,32	386,8299	82,2571	4,288714

завтрак-обед

42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
740,34	777,77	2462,84	18734,43	25,35	1082,84	809,12	5389,87	9139,52	1979,02	124,29
52,881	55,555	175,9171	1338,1736	1,81079	77,3457	57,794071	384,9907	652,8227	141,3586	8,877571