

Утверждено

Директор МБОУ СОШ
Галицкого сельского поселения

Л.В. Баскакова

« 30 » 05 2019 г.

**Примерное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием
в общеобразовательных учреждениях
Комсомольского муниципального района.**

Меню составлено с учетом возрастных групп с 7 лет до 11 лет и с 12 лет и старше. Вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Проводится «С» витаминизация третьих блюд (компоты, кисели), используются продукты, богатые йодом: соль, хлеб, кисломолочные продукты.

Используемые нормативные документы:

- СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, /под редакцией А.Я. Перевалова – Уральский региональный центр питания 2013 год

- Методические Рекомендации Роспотребнадзора №0100/8605-07-34, утвержденные 24.06.2007 «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях»

ею на второй завтрак :									7,30	6,90	22,90	163,40	8,10	7,96	20,30	225,10
ОБЕД																
салат из свежих овощей и картофеля	21	80	120	помидоры свежие	26	84	48	72	0,8	8	12,7	87,2	1,2	10	14	130,8
				лук зеленый	11,2	16,8	8,8	12,2								
				перец сладкий	21,6	32,4	16	24								
				масло растительное	8	12	8	12								
растительный салат грибов	134	250	300	картофель	100	150	75	90	2,05	3,20	26,30	221,30	2,30	6,00	39,50	285,40
				крупа	5	6	5	6								
				мясо	24	36	24	36								
				морковь	17,5	15	12,5	15								
				лук	6	7,2	6	7,2								
				огурцы свежие	16,8	20,1	15	18								
				сметана	6	10	6	10								
				растительное масло	5	6	5	6								
суповый с мясом и рисом	373	300	320	мясо	128,3	136,8	94,2	100,5	20,68	16,15	33,49	411	27,4	22,5	39,78	540,07
				салат свежий	146,3	187,2	139,5	148,8								
				крупа рисовая	12	12,8	12	12,8								
				масло сливочное	9	9,6	9	9,6								
булг.	448	15	30	СОУС:	115	123	115	123								
				сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				мука	1,1	2,3	1,1	2,3								
салат из свежих ягод	205	200	200	ягоды	25	25	24	24	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87
				булг.	15	15	15	15								
				крекеры	6	6	6	6								
сок плодово-ягодный		200	200	сок	200	200	200	200								
Хлеб пшеничный	30	40	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,45	49,78	1,90	0,22	12,45	49,38
Хлеб ржаной	40	50	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	7,64	32,10	0,76	0,15	4,40	51,50
Всего на обед:																
Всего в день:									17,81	59,76	233,89	1629,38	68,66	69,65	271,25	1932,34
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
запеканка из творога	313	200	250	творог	188	235	185,3	231,7	12	13,8	51,9	366,7	16	15	59,2	708,3
				крупа манная	13,9	16,2	12,8	16,2								
				яйцо	1	1	1	1								
				сливочное масло	6,9	8,7	6,9	8,7								
				сахар	12,9	16,2	12,9	16,2								
				сметана	6,9	8,7	6,9	8,7								
				супер	6,9	8,7	6,9	8,7								
чай с молоком	501	300	300	чай	5	5	5	5	3,3	2,7	15,3	79	3,2	2,7	13,9	79

салат из свежих огурцов	18	80	120	огурцы свежие	76	114	60.8	91.2	2.6	18	19.6	81.6	3.8	22	21.4	122.4
				растительное масло	8	12	8	12								
суши-ляшша домашняя	156	250	300	курица	24	36	24	36	12.6	7.6	36.9	311	13	9.7	47.2	333
домашней				лук	20	24	20	24								
				морковь	8	10	7	9								
				лук	12	14.4	10	12								
				масло растительное	5	6	5	6								
рыба запеченная	340	300	320	рыба	122.5	130.7	106.2	113.3	24	16.1	58.4	593	31	17.9	80.3	613.3
с картофелем по-русски				картофель	201.2	214.7	146.3	156								
				масло сливочное	8	8.7	8	8.7								
				яйцо	1	1	1	1								
соус	442	15	30	СОУС:												
				сметана	7.5	15	7.5	15								
				мука	1.1	2.3	1.1	2.3								
Компот свежих	507	200	200	свежие фрукты	45	45	40	40	0.50	0.20	23.10	96.00	0.50	0.20	23.10	96.00
Фруктов				сахар	15	15	15	15								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.22	12.43	49.38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40	53.50
Всего на обед:					42.06	42.22	153.07	163.08	50.96	50.173	188.83	1267.58	69.23	69.73	272.81	1961.53
Всего в день:					58.07	60.26	227.32	1670.98								

9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
каша манная	250	200	250	крупа манная	44.4	55.5	44.4	55.5	13.11	9.72	51.98	239.3	13.53	9.27	57.46	205.34
				молоко	110	137.5	110	137.5								
				сахар	4	5	4	5								
				масло сливочное	10	12.5	10	12.5								
яйцо отварное	300	40	40	яйцо	40	40	40	40	5.1	4.6	0.3	63	5.1	4.6	0.3	63
Какао с ванилью	497	200	200	какао	5	5	5	5	5	4.4	31.7	186	5	4.4	31.7	186
				сахар	25	25	25	25								
				молоко	130	130	130	130								
Бутерброд с маслом	94	30/15	30/15	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1.21	0.14	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88	68.25
				сливочное масло	15	15	15	15	0	4.15	0	38.5	0	4.15	0	38.5
Всего на завтрак:					24.42	23.07	91.93	558	26.6	22.78	109.34	561.09				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ряженка	516	200	200	ряженка	200	200	200	200	5.80	5.00	8.00	100.00	5.80	5.00	8.00	100.00
фрукты		150	150	фрукты	150	150	150	150								
печенье		20	30	печенье	20	30	20	30	1.50	1.90	14.90	83.40	2.30	2.90	22.30	125.10

				12	14.4	10	12													
			лук																	
			морковь		15.8	18.9	12.5	15												
			томат		2.5	3	2.5	3												
			масло растительное		5	6	5	6												
жирное по-домашнему	369	300	320 кури		205.9	219.6	151.4	161.5	8.92	11.82	36.88	566	9.58	12.76	42.5					666
			картофель		207.3	221	155.5	165.8												
			лук		23.9	25.5	20.5	21.8												
			масло сливочное		9.5	10.2	9.5	10.2												
			томат		9.5	10.2	9.5	10.2												
Компот сухих фруктов	508	200	200 сухофрукты		25	25	30	30	0.5	0	27	110	0.5	0	27					110
			сахар		15	15	15	15												
Хлеб пшеничный!		30	40 хлеб пшеничный		30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.22	12.43					49.38
Хлеб ржаной		40	50 хлеб ржаной		40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40					53.50
Всего на обед:					34.93	34.11	157.55	40.79	40.523	185.87	1364.61									
Всего в день:					58.04	59.98	228.49	1711.78	67.88	69.35	272.26									

8 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
икра кабачковая	114	80	100 кабачки		107.2	134	56	70				11	13.9	24	155	11.3	14.9	35			169
			капуста		22.4	28	17.6	22													
			лук		10.4	13	8.8	11													
			томат		8.8	11	8.8	11													
			масло растительное		4	5	4	5													
сосиски отварные	102	70	70 сосиски		70.7	70.7	70	70	0.1	1	0.6	125	0.1	1	0.6						125
макаронные отварные	291	150	170 макароны		51	57.8	51	57.8	2.5	2.3	11.9	78.7	2.5	2.3	11.9						178.7
Чай с сахаром	493	200	сливочное масло		6.8	7.7	6.8	7.7													
			Чай		50	50.00	50	50													
			сахар		15	15	15	15													
Хлеб пшеничный!		40	40 хлеб пшеничный		40	40	40	40	1.21	0.14	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88						68.25
Всего на завтрак:					14.81	17.34	44.45	589.9	16.87	18.56	67.38	540.95									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
кондитерское изделие	588	20	30 вафли		20	30	20	30	0.60	0.70	15.50	70.00	0.80	1.00	2.30						105.00
фрукты свежие		150	150 фрукты		150	150	150	150													
Сок		200	200 сок		200	200	200	200	0.60		14.30	48.00	0.60		14.30						48.00
Всего на второй завтрак:					1.20	0.70	29.80	118.00	1.40	1.00	16.60	153.00									
ОБЕД																					

гуляш из говядины	367	120	120	мясо	151	151	111	111	20.6	22	4.2	297	20.6	22	4.2	297
				масло сливочное	6	6	6	6								
				лук	17	17	14	14								
				томат	11	11	11	11								
				мука	3	3	3	3								
Компот из яблок	509	200	200	яблоки	56	56	50	50	0.3	0.2	25.1	103	0.3	0.2	25.1	103
				лимон	16	16	7	7								
				сахар	20	20	20	20								
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.223	12.43	49.38
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40	53.50
Всего на обед:									36.36	39.42	123.47	932.38	40.06	45.25	132.73	1068.38
Всего в день:									58.67	60.86	236.92	1667.38	67.62	70.20	273.21	1964.63
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
омлет с колбасой	305	200	250	яйцо	2	3	2	3	12.9	13.88	39.09	323	15.12	16.62	42.61	310.13
				молоко	58.8	73.5	58.8	73.5								
				сливочное масло	7	8.8	7	8.8								
				колбаса вареная	38.8	48.5	37.6	47								
Кофейный напиток с мол	501	200	200	кофейный напиток	5	5	5	5	3.2	2.7	15.9	79	3.2	2.7	15.9	79
				сахар	10	10	10	10								
				молоко	100	100	100	100								
Бутерброд с маслом	94	30/15	30/15	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1.21	0.14	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88	68.25
				масло сливочное	15	15	15	15	0.00	4.15	0.00	38.50	0.00	4.15	0.00	38.50
Всего на завтрак :									17.31	20.87	62.94	471.7	21.29	23.83	78.39	495.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
яблоко печенос	482	100	100	яблоко	104	104	92	92								
				сахар	13.3	13.3	13.3	13.3								
снежок	516	200	200	снежок	200	200	200	200	5.80	5.00	8.00	100.00	5.80	5.00	8.00	100.00
Всего на второй завтрак :									5.80	5.00	8.00	100.00	5.80	5.00	8.00	100.00
ОБЕД																
салат витаминный	2	80	120	свекла	40	60	32	48	8.9	10	38.5	110.4	11.3	12.1	42.7	165.6
				яблоко	22.4	33.6	16	24								
				морковь	25.6	38.4	20.8	31.2								
				сахар	4	6	4	6								
				растительное масло	8	12	8	12								
щи из свежей капусты	142	250	300	мясо	24	36	24	36	14.25	11.97	40.1	272.2	16.75	15.29	56.84	320.13
с мясом				картофель	40	48	30	36								
				капуста	62.3	75	50	60								

				масло сливочное	12	12.8	12	12.8											
				рис	81.6	87	81.6	87											
Компот сухих фруктов	508	200	200	сухофрукты	25	25	30	30	0.5	0	27	110	0.5	0	27	110			
				сахар	15	15	15	15											
сок фруктовый		200	200	сок	200	200	200	200											
Хлеб пшеничный/		30	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.233	12.43	49.38			
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40	53.50			
Всего на обед:										27.76	28.82	145.27	826.78	30.36	31.65	153.53	916.88		
Всего в день:										57.59	59.11	237.42	1684.88	67.13	70.26	274.11	1971.43		
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
каша пшеничная	256	200	250	крупа пшеничная	50	62.5	50	62.5	6.7	8.9	41	293.8	8.8	10.9	47.6	367.3			
молочная				молоко	106	132.5	106	132.5											
				сливочное масло	10	12.5	10	12.5											
яйцо отварное	300	40	40	яйцо	40	40	40	40	5.1	4.6	0.3	63	5.1	4.6	0.3	63			
Какао с молоком	497	200	200	какао	5	5	5	5	5.00	4.40	31.70	186.00	5.00	4.40	31.70	186.00			
				сахар	25	25	25	25											
				молоко	130	130	130	110											
Бутерброд с сыром	90	40/10	40/12	хлеб	40	40	40	40	1.21	0.14	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88	68.25			
				масло сливочное	5	5	5	5											
				сыр	10	12	10	12	2.5	2.5	3.2	40	3.29	3.29	4.2	53.9			
Всего на завтрак:										20.51	20.54	84.15	614	25.16	23.55	103.68	738.45		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
пряник	589	20	30	пряник	20	30	20	30	1.20	0.90	15.00	73.00	1.80	1.40	22.50	109.80			
фрукты свежие		150	150	фрукты	150	150	150	150											
Сок		200	200	сок	200	200	200	200	0.60	0.00	14.30	48.00	0.60	0.00	14.30	48.00			
Всего на второй завтрак:										1.80	0.90	29.30	121.00	2.40	1.40	36.80	157.80		
ОБЕД																			
салат из свеклы отварной	50	80	120	свекла	96.8	145.2	76	114	1.20	2.40	16.70	71.20	1.80	4.60	26.00	96.80			
				растительное масло	4	6	4	6											
солянка из птицы	136	250	300	курица	46.5	55.8	35.8	42.9	3.5	5	13	142.3	4.6	6.3	3.7	270.7			
				лук	26.8	32.1	22.5	27											
				огурцы соленные	25	30	15	18											
				маслины	10	12	10	12											
				томат	10	12	10	12											
				масло сливочное	5	6	5	6											
каша гречневая рассыпчатая	237	200	230	крупа гречневая	92	105.8	92	105.8	8.4	9.5	49.4	237.4	10.1	12	56.9	198			
				сливочное масло	9	10.4	9	10.4											

ЗАВТРАК																							
Запеканка меренговая с творогом	314	200	250	морковь	156	195	125.3	156.7	12.5	10.8	36.4	386.7	15.8	16	45.5	483.5							
				масло сливочное	10	12.5	10	12.5															
				молоко	30.7	38.3	2.92	4.88															
				крупа манная	20	25	15	25															
				творог	76	95	76	95															
				яйцо	1	1	1	1															
				сахар	8	10	8	10															
				сахари	5	6.7	5	6.7															
				сметана	5	6.7	5	6.7															
Чай с молоком	495	200	200	чай	50	50	50	50	1.5	1.3	15.9	81	1.5	1.3	15.9	81							
				сахар	15	15	15	15															
				молоко	100	100	100	100															
Бургерборд с маслом	94	30/15	30/15	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1.21	0.14	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88	68.25							
				масло	15	15	15	15	0.00	4.15	0.00	38.50	0.00	4.15	0.00	38.50							
Колбасное изделие	102	30	40	колбасное изделие	31	41	30	40	3.12	5.60	0.00	63.30	4.20	7.50	0.00	84.4							
									18.33	21.99	60.25	600.7	24.47	29.31	81.28	253.45							
Всего на завтрак :																							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																							
Йогурт питьевой	517	200	200	йогурт	200	200	200	200	10.00	6.40	17.00	174.00	10.00	6.40	17.00	174.00							
Фрукты свежие	150	150	150	фрукты	150	150	150	150	1.50	1.90	14.90	83.40	2.30	2.90	22.30	125.10							
печенье	590	20	30	печенье	20	30	20	30	11.50	8.30	31.90	257.40	12.30	9.30	39.30	299.10							
Всего на второй завтрак :																							
ОБЕД																							
винегрет овощной	76	80	120	картофель	23.5	35.3	17.6	26.4	1	3.6	15.4	104	1.6	4.6	16.2	156							
				свекла	15.2	22.8	12	18															
				морковь	10.4	15.6	8	12															
				огурцы соленые	30.4	45.6	24	36															
				лук	14.4	21.6	12	18															
				растительное масло	8	12	8	12															
Суп картофельный с клецками	146	250	300	картофель	66.8	80.1	50	60	1.2	2.6	28.8	63.3	1.4	3.1	30.5	76							
				морковь	12.5	15	10	12															
				лук	12	14.4	10	12															
				масло растительное	2.3	3	2.5	3															
				клецки	25	30	25	30															
				мясо	24	36	24	36															
Шлов из отварной говяди	370	300	320	мясо	132	140.8	97.2	103.7	22.7	22.3	59	468	24.2	23.8	63	472							
				морковь	37.2	39.7	30	32															
				лук	14.4	15.4	12	12.8															

				масло сливочное	15	15	15	15	0	4.15	0	38.5	0	4.15	0	38.5	
Всего на завтрак:									26.51	24.64	67.35	439.7	30.07	25.61	100	533.75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
груша свежая		100	100	груша	111	111	100	100									
кондитерское изделие	588	20	30	вафли	20	30	20	30	0.60	0.70	15.50	70.00	0.80	1.00	2.30	105.00	
Сок		200	200	сок	200	200	200	200	0.60		14.30	48.00	0.60		14.30	48.00	
Всего на второй завтрак :									1.20	0.70	29.80	118.00	1.40	1.00	16.60	153.00	
ОБЕД																	
салат из свежих огурцов с зеленым луком		18	80	120	огурцы свежие	76	114	60.8	91.2	1.6	10.2	11.7	81.6	3.3	12	12.5	122.4
					растительное масло	8	12	8	12								
					лук зеленый	15.2	22.8	12	18								
Борщ со свежей капустой		128	250	300	свекла	50	60	40	48	11.9	11	20.7	195	12.2	14	22.8	314
					капуста	25	30	20	24								
					картофель	26.8	32	20	24								
					морковь	15.8	18.9	12.5	15								
					лук	12	14.4	10	12								
					мясо	24	36	24	36								
					томат	7.5	9	7.5	9								
					сахар	2.5	3	2.5	3								
					масло растительное	5	6	5	6								
картофель отварной		173	200	230	картофель	264	303.6	198	227.7	3.8	8.2	45.4	590	4.4	9.4	49.2	258
					масло сливочное	9	10.4	9	10.4								
рыба тушеная в сметане		342	100	120	рыба	83.5	100	60.5	72.6	9.7	5.2	22.9	97	14.6	6.2	29.5	386.4
соус					лук	12	14.4	10	12								
					морковь	23	27.6	17	20.4								
					масло растительное	4.5	5.4	4.5	5.4								
соус сметанный		442	15	30	мука	0.3	0.7	0.3	0.7								
					масло сливочное	0.3	0.7	0.3	0.7								
					сметана	7.5	15	7.5	15								
Кисель свежих ягод		505	200	200	свежие ягоды	25	25	24	24	0.20	0.10	21.50	87.00	0.20	0.10	21.50	87.00
					сахар	15	15	15	15								
					крахмал	6	6	6	6								
Хлеб пшеничный/		30	40	40	хлеб пшеничный	15	40	15	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.22	12.43	49.38
Хлеб ржаной		40	50	50	хлеб ржаной	15	23	15	23	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40	53.50
Всего на обед:									29.56	35.02	137.27	1132.08	37.36	42.07	152.33	1270.68	
Всего в день:									57.27	60.36	234.42	1689.78	68.83	68.68	268.93	1957.43	
5 ДЕНЬ																	

взв	364	300	320	мясо	148.6	158.5	109.8	117.2	17.5	12.2	21.2	458.8	20	14	33.3	389.4
				картофель	246.5	268.9	184.6	196.2								
				лук	27.7	29.5	23	24.6								
				томат	13.8	14.7	13.8	14.7								
				масло сливочное	11	11.8	11	11.8								
				огурцы соленые	30.5	32.5	27.7	29.5								
				мука	4.6	5	4.6	5								
Компот из ягод	511	200	200	ягоды	32	32	30	30	0.3	0.1	17.2	71	0.3	0.1	25.2	71
				сахар	15	18	15	18								
Сок		150	150	сок	150	150	150	150	0	0	18					20
Хлеб пшеничный/	30	40	40	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.20	12.43	49.38
Хлеб ржаной	40	50	50	хлеб ржаной	40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.09	4.40	53.50
Всего на обед:									23.81	21.72	100.49	845.95	28.91	29.24	126.56	897.98
Всего в день:									57.12	60.12	234.89	1692.45	68.31	70.14	291.46	1973.48
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
омлет с зеленым горошком	302	200	230	яйцо	80	90	80	90	8.30	10.70	7.20	224.00	9.30	10.00	9.30	257.60
				молоко	80	90	80	90								
				масло сливочное	6	7	6	7								
				горошек зеленый	60	69	38.7	44.5								
какао с молоком	497	200	200	какао	5	5	5	5	5	4.4	31.7	186	5	4.4	31.7	186
				сахар	25	25	25	25								
				молоко	130	130	130	130								
колбасное изделие	102	30	40	колбаса	31	41	30	40	3.1	5.6	0	63.3	4.2	7.5	0	84.4
Бутерброд с сыром	91	40	40	хлеб пшеничный	40	40	40	40	1.21	0.19	7.95	31.20	2.97	0.36	19.80	68.30
				сыр	10	12	10	12	2.50	2.50	3.20	40.00	3.29	3.29	4.20	53.90
				масло сливочное	5	5	5	5								
Всего на завтрак :									20.11	23.39	50.05	544.50	24.76	25.55	65.00	650.20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
кефир	516	200	200	кефир	200	200	200	200	5.80	5.00	8.00	100.00	5.80	5.00	8.00	100.00
фрукты свежие		150	150	фрукты	150	150	150	150								
пряник	589	20	30	пряник	20	30	20	30	1.20	0.90	15.00	73.00	1.80	1.40	22.50	109.80
Всего на второй завтрак :									7.00	5.90	23.00	173.00	7.60	6.40	30.50	209.80
ОБЕД																
Салат летний	32	80	120	картофель	32	48	25.6	38.4	1.8	2.8	24.8	48.2	2.8	2.8	27.2	118.8

				капуста свежая	45	50	36	40											
				лук	17	19	14.4	16											
				масло растительное	7.2	8	7.2	8											
Компот свежих фруктов	507	200	200	свежие фрукты	45.4	45.4	40	40	0.50	0.20	23.10	96.00	0.50	0.20	23.10	96.00			
				сахар	15	15	15	15											
Фрукты свежие	150	150	150	яблоко	150	150	150	150											
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30	40	50	хлеб пшеничный	30	40	30	40	1.90	0.23	12.43	49.38	1.90	0.20	12.43	49.38			
				хлеб ржаной	40	50	40	50	0.46	0.09	2.64	32.10	0.76	0.15	4.40	53.50			
Всего на обед:									29.66	39.52	117.07	800.68	35.36	41.95	139.73	1021.28			
Всего в день:									58.46	59.91	228.62	1683.28	69.52	70.30	270.51	1966.83			
2 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
пудинг творожный запеченный	319	200	250	крупа манная	14.7	18.3	14.7	18.3	18.4	12.3	62.3	316	24.5	14.8	72.8	545			
				яйцо	1	2	1	2											
				сахар	14.7	18.3	14.7	18.3											
				сметана	4.9	6.2	4.9	6.2											
				творог	152	190	149	186.7											
				масло сливочное	6	7.5	6	7.5											
				изюм	20.5	25.7	20.5	25.7											
				сахар	6	7.5	6	7.5											
Кофейный напиток с молоком	501	200	200	кофейный напиток	5	5	5	5	3.2	2.7	15.9	79	3.2	2.7	15.9	79			
				молоко	100	100	100	100											
				сахар	10	10	10	10											
Бутерброд с маслом	94	30/15	30/15	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1.21	12.5	7.5	147	1.2	12.5	7.5	147			
				масло сливочное	15	15	15	15	0.00	4.10	0.00	38.50	0.00	4.10	0.00	38.5			
Всего на завтрак:									22.81	31.6	85.7	580.5	28.9	34.1	96.2	809.5			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
яблоко фаршированное и изюм	483	100	100	яблоко	100	100	88	88	0.50	0.40	31.70	92.00	0.50	0.40	41.70	92.00			
				изюм	10	10	9	9											
				сахар	10	10	10	10											
Йогурт питьевой	517	200	200	йогурт питьевой	200	200	200	200	10.00	6.40	17.00	174.00	10.00	6.40	27.00	174.00			
Всего на второй завтрак:									10.50	6.80	48.70	266.00	10.50	6.80	68.70	266.00			
ОБЕД																			
салат из свежих помидор	22	80	120	помидоры свежие	86.4	129.6	72	109.2	0.8	5.2	2.8	68	1.2	9.2	4.2	157			
				растительное масло	8	12	8	12											
куриный бульон с гречкой	109	250	300	курица	24	36	24	36	2.85	3.90	26.22	166.67	4.75	5.65	27.03	177.70			
				морковь	3.4	5.6	2.7	4.5											
				хлеб пшеничный	37.5	46.8	31.5	39.4											

2

Наименование блюда	№ тех. карты	Выход блюда в граммах		Наименование продуктов	брутто		нетто		1 гр.				2 гр.			
		1 гр.	2 гр.		1 гр.	2 гр.	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
каша манная молочная	250	200	250	крупа манная	44	55	44	55	7.70	6.80	35.50	379.00	9.70	7.80	44.40	349.30
				молоко	110	137	110	137								
				масло сливочное	10	12	10	12								
яйцо отварное	300	40	40	яйцо	40	40	40	40	5.1	4.6	0.3	63	5.1	4.6	0.3	63
бутерброд с сыром	91	40	40	хлеб пшеничный	40	40	40	40	1.2	0.19	7.95	31.2	2.97	0.36	19.88	68.25
				сыр	12	15	10	12	2.5	2.5	3.2	40	3.29	3.29	4.2	53.9
				масло сливочное	5	5	5	5								
какао с молоком	497	200	200	какао	5	5	5	5	5	4.4	31.7	186	5	4.4	31.7	186
				молоко	130	130	130	130								
				сахар	25	25	25	25								
Всего на завтрак:									21.50	13.49	78.65	699.20	26.06	20.45	100.48	720.45
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ряженка	516	200	200	ряженка	200	200	200	200	5.80	5.00	8.00	100.00	5.80	5.00	8.00	100.00
фрукты свежие	150	150	150	фрукты	150	150	150	150								
кондитерское изделие	590	20	30	печенье	20	30	20	30	1.50	1.90	24.90	83.40	2.30	2.90	22.30	125.10
Всего на второй завтрак:									7.30	6.90	32.90	183.40	8.10	7.90	30.30	225.10
ОБЕД																
салат из свежих огурцов	17	80	120	огурцы свежие	91.2	136.8	72.8	109.2	0.60	8.00	1.60	81.00	0.80	9.00	2.40	122.00
				растительное масло	8	12	8	12								
свекольник	131	250	300	свекла	80	96	64	76.8	2.2	4.5	32	97	2.6	5.3	44.4	166.4
				морковь	12.5	15	11	12								
				картофель	57.5	69	43	51.6								
				лук	13.5	16.2	11.3	13.5								
				филе куриное	24	36	24	36								
				сливочное масло	5	6	5	6								
				томат	3.3	3.9	3.3	3.9								
				сметана	2.5	3	2.5	3								
антрекот	358	80	100	мясо	174.4	218	128	160	20.4	18.9	0	283.2	24.8	19.4	0	354
				масло растительное	16	24	16	24								
рагу из овощей	195	180	200	картофель	77.4	86	57.6	64	3.6	7.6	45.3	162	4	7.7	53	180
				морковь	36	40	28.8	32								

1

				сахар	10	10	10	10									
				молоко	100	100	100	100									
Бутерброд с сыром	91	40/10	40/12	хлеб пшеничный	40	40	40	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,36	19,88	68,25	
				масло сливочное	5	5	5	5									
				сыр	10	12	10	12	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9	
Всего на завтрак :									18,91	18,94	78,95	716,93	25,46	21,35	99,68	909,45	
пряник	589	20	30	пряник	20	30	20	30	1,2	0,9	15	73	1,8	1,4	22,5	109,8	
фрукты свежие		150	150	сок	150	150	150	150									
кефир	516	200	200	кефир	200	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
того на второй завтрак :									7,00	5,90	23,00	173,00	7,60	6,40	30,50	209,80	
ОБЕД																	
салат из капусты		1	80	120	капуста свежая	124,8	187,2	100	150	1,7	8	17,4	108,8	2	9,1	21,2	163,2
					морковь	10	12	10	12								
					лук	9,3	13,9	9,3	13,9								
					растительное масло	8	12	8	12								
суп картофельный	149	250	300		мясо	36	36	36	36	7,93	2,47	24,02	69,74	8,9	4,11	26,7	116,24
с мясными фрикадельками					лук	12	14,4	10	12								
					картофель	133,3	159,9	100	120								
					морковь	12,5	15	12,5	15								
					томат	2,5	3	2,5	3								
					масло растительное	2,5	3	2,5	3								
					фрикадельки	25	30	25	30								
рагу из птицы	407	300	320		птица	138,9	148,1	123,4	131,7	18,7	22,7	47,3	425,1	20,2	26,3	59	353,5
					морковь	36	38,4	29	31,1								
					масло растительное	10,3	11	10,3	11								
					картофель	183,4	195,7	137	146,3								
					лук	20,6	21,9	17,1	18,3								
					томат	10,3	11	10,3	11								
					мука	1,7	1,8	1,7	1,8								
Компот свежих	507	200	200		свежие фрукты	45	45	40	40	0,50	0,20	23,10	96,00	0,50	0,20	23,10	96,00
фруктов					сахар	15	15	15	15								
сок		200	200		сок	200	200	200	200								
Хлеб пшеничный/		30	40		хлеб пшеничный	30	40	30	40	1,90	0,23	12,43	49,38	1,90	0,22	12,43	49,38
Хлеб ржаной		40	50		хлеб ржаной	40	50	40	50	0,46	0,09	2,64	32,10	0,76	0,15	4,40	53,50
Всего на обед:									31,19	33,69	126,89	781,12	34,26	40,08	146,83	831,82	
Всего в день:									57,10	58,53	228,84	1671,02	67,32	67,83	277,01	1951,07	
Всего за 10 дней:									577,72	597,70	2321,63	16712,61	685,22	696,08	2744,98	19584,21	
Средняя в день:									57,70	59,70	232,16	1671,26	68,52	69,60	274,49	1958,42	