|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Согласовано:**  Индивидуальный предприниматель Карачурина Виктория Алексеевна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Карачурина В.А  **М.П.** | | | | **Утверждаю:**  Директор МБОУ «Никольская ООШ №9»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Киселева Н.Е.  **МП** | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **Цикличное десятидневное меню для организации горячего питания (завтрак, обед, полдник) в летних оздоровительных лагерях** | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
| **с дневным пребыванием детей и подростков школьного возраста в 2025 году** | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| **возрастная категория 7-11 лет** | |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
|  | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность*** | ***№ рецептуры*** | | |  | |  | |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |  | |  | |
|  | |  | |
| **Неделя 1, день 1** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 150 | | 5,9 | 4,8 | 29 | 183 | 302\* | | |  | |  | |
| Бутерброд с сыром | 50 | | 7,3 | 9,8 | 11,6 | 164 | 3\* | | |  | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,6 | 2,8 | 23 | 128 | 692\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,1** | **17,7** | **74,3** | **519** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 4 | 5,1 | 50 | 19\* | | |  | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | 200 | | 4,8 | 4,3 | 28,5 | 173 | 140\* | | |  | |  | |
| Биточек рубленый из птицы | 100 | | 15,8 | 13,0 | 15,5 | 243 | 498\* | | |  | |  | |
| Рагу из овощей | 150 | | 5,8 | 8,5 | 33,6 | 235 | 54-9г\*\* | | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | | 0,2 | 0,2 | 30,0 | 122 | 358\*\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 33 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,9** | **30,5** | **129,7** | **908** |  | | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк | | |  | |  | |
| Ватрушка с творогом | 100 | | 12,7 | 13 | 32,5 | 298 | 740\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,7** | **13,1** | **55,5** | **390** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,7** | **61,3** | **259,5** | **1817** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 2** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Макароные изделия, запеченные с яйцом | 150 | | 11,2 | 10,6 | 23,5 | 238 | 208\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | 40 | 685\* | | |  | |  | |
| Вафля | 50 | | 3,9 | 6,1 | 23 | 160 | тк | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **520** | | **17** | **17,6** | **77,5** | **534** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из редиса с огурцами | 60 | | 0,5 | 4 | 6,1 | 56 | 13\*\*\* | | |  | |  | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 200 | | 3,9 | 5,6 | 27,5 | 174 | 110\* | | |  | |  | |
| Гуляш | 100 | | 13,9 | 14 | 12,8 | 232 | 437\* | | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 248 | 297\* | | |  | |  | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 110 | 383\*\*\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,5** | **129,2** | **907** |  | | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | 144 | тк | | |  | |  | |
| Булочка сдобная | 100 | | 6,8 | 8,2 | 36,2 | 245 | 466\*\*\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,8** | **13,2** | **55,2** | **389** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,4** | **61,3** | **261,9** | **1830** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 3** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | | 15,2 | 16,5 | 40,5 | 368 | 54-1т\*\* | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10 | 40 | 686\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **505** | | **17,2** | **17,5** | **74,3** | **517** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | | 0,7 | 4,7 | 8,2 | 77 | 46\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | | 5,1 | 5,4 | 28,5 | 184 | 135\* | | |  | |  | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | | 20,8 | 19,5 | 47,5 | 450 | 450\*\*\* | | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | | 0 | 0 | 28 | 112 | 631\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **700** | | **29,6** | **30,6** | **129,2** | **910** |  | | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | 144 | тк | | |  | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 35,9 | 243 | 760\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **54,9** | **387** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,4** | **61** | **258,4** | **1814** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 4** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Каша Янтарная молочная (из пшена с яблоками) | 150 | | 9,4 | 8,8 | 29,5 | 238 | 297\* | | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | 50 | | 2,4 | 4,5 | 20,4 | 130 | 2\* | | |  | |  | |
| Какао с молоком | 200 | | 4,8 | 3,8 | 13 | 102 | 693\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **500** | | **16,9** | **17,4** | **73,3** | **514** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат "Весна" | 60 | | 1,6 | 5 | 9,8 | 87 | 28\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 200 | | 4,7 | 5,5 | 29,5 | 189 | 132\* | | |  | |  | |
| Котлета рыбная | 100 | | 17 | 13,8 | 15,5 | 252 | 54-7р\*\* | | |  | |  | |
| Картофельное пюре | 150 | | 3,6 | 5,4 | 27,3 | 172 | 520\* | | |  | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | | 0,2 | 0,1 | 30,0 | 119 | 358\*\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,7** | **30,3** | **129,1** | **906** |  | | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк | | |  | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | | 12,6 | 12,8 | 32,1 | 296 | 498\*\*\*\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **55,1** | **388** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,2** | **60,6** | **257,5** | **1808** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 1, день 5** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 150 | | 10,8 | 13,2 | 41,7 | 330 | 365\*\*\* | | |  | |  | |
| Творожок для детского питания в индивидуальной упаковке | 100 | | 5,8 | 4 | 11,6 | 106 | 3\* | | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 10 | 40 | 685\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | | **17,0** | **17,4** | **74,5** | **520** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из моркови с яблоком и курагой | 60 | | 1,1 | 4 | 6,5 | 64 | 71\* | | |  | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 200 | | 4,8 | 5,1 | 25,6 | 168 | 124\* | | |  | |  | |
| Бефстроганов из филе птицы | 100 | | 16,9 | 15,6 | 11,8 | 258 | 423\* | | |  | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 36,8 | 210 | 511\* | | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 133 | 631\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,5** | **130,1** | **920** |  | | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | 144 | тк | | |  | |  | |
| Булочка домашняя | 100 | | 7,2 | 8,5 | 36,5 | 254 | 769\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **13,5** | **55,5** | **398** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,8** | **61,4** | **260,1** | **1838** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 1** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | | 6,2 | 4,9 | 29,3 | 187 | 297\* | | |  | |  | |
| Бутерброд с сыром | 50 | | 7,3 | 9,8 | 11,6 | 164 | 3\* | | |  | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,6 | 2,8 | 23 | 128 | 692\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,4** | **17,8** | **74,3** | **523** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 60 | | 0,5 | 4,6 | 8,8 | 77 | 54-5з\*\* | | |  | |  | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | | 6,2 | 4,8 | 23,8 | 164 | 181\* | | |  | |  | |
| Шницель рубленый мясной | 100 | | 15 | 14,8 | 13,5 | 248 | 54-9г\*\* | | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,4 | 4,8 | 36,0 | 205 | 54-9г\*\* | | |  | |  | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | | 0,2 | 0,2 | 30,0 | 125 | 358\*\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,1** | **129,1** | **906** |  | | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк | | |  | |  | |
| Ватрушка с творогом | 100 | | 12,7 | 13 | 32,5 | 298 | 740\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,7** | **13,1** | **55,5** | **390** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,7** | **61,0** | **259** | **1819** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 2** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Омлет с зеленым горошком | 150 | | 11,4 | 10,4 | 9,2 | 176 | 262\*\*\* | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0 | 0 | 10 | 40 | 686\* | | |  | |  | |
| Печенье | 50 | | 3,9 | 6,1 | 34 | 206 | тк | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **525** | | **17,2** | **17,4** | **74,2** | **518** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | | 1,5 | 5,5 | 7,6 | 85 | 46\*\*\* | | |  | |  | |
| Свекольник с курицей и сметаной | 200 | | 3,2 | 5,2 | 29 | 174 | 54-18с\*\* | | |  | |  | |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | | 13,6 | 12,5 | 10,8 | 210 | 431\* | | |  | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,4 | 6,5 | 38,2 | 246 | 297\* | | |  | |  | |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,1 | 0,1 | 28 | 110 | 631\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,6** | **30,7** | **130,1** | **912** |  | | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | 144 | тк | | |  | |  | |
| Булочка сдобная | 100 | | 6,8 | 8,2 | 36,2 | 245 | 466\*\*\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,8** | **13,2** | **55,2** | **389** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,6** | **61,3** | **259,5** | **1819** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 3** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | | 15,2 | 16,5 | 40,5 | 368 | 54-1т\*\* | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0 | 0 | 10 | 40 | 685\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | | 0,4 | 0,4 | 14,2 | 60 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **500** | | **17,2** | **17,5** | **75,3** | **520** |  | | |  | |  | |
| обед | Огурец соленый (порционно) | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7 | 39\*\*\* | | |  | |  | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 200 | | 5,1 | 5,4 | 28,5 | 184 | 135\* | | |  | |  | |
| Мясо, тушенное в соусе с овощами | 200 | | 21,5 | 23,6 | 54,5 | 520 | 450\*\*\* | | |  | |  | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | | 0,2 | 0,1 | 28,0 | 112 | 631\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **700** | | **30,1** | **30,1** | **129** | **910** |  | | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк | | |  | |  | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | | 12,6 | 12,8 | 32,1 | 296 | 498\*\*\*\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **12,9** | **55,1** | **388** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,9** | **60,5** | **259,4** | **1818** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 4** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Каша Дружба молочная жидкая | 150 | | 9,3 | 8,6 | 31 | 241 | 311\* | | |  | |  | |
| Бутерброд с джемом | 50 | | 2,4 | 4,5 | 20,4 | 130 | 2\* | | |  | |  | |
| Какао с молоком | 200 | | 4,8 | 3,8 | 13 | 102 | 693\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **500** | | **16,8** | **17,2** | **74,3** | **517** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | | 0,6 | 3,6 | 8,7 | 70 | 7\*\*\* | | |  | |  | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 200 | | 4,7 | 5,5 | 29,5 | 189 | 132\* | | |  | |  | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | | 16,8 | 15,2 | 12,5 | 265 | 54-9р | | |  | |  | |
| Картофель отварной в молоке | 150 | | 4,8 | 5,9 | 33,5 | 165 | 54-10г\*\* | | |  | |  | |
| Напиток лимонный | 200 | | 0,2 | 0,1 | 30,0 | 119 | 358\*\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **750** | | **29,9** | **31,2** | **131,2** | **895** |  | | |  | |  | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк | | |  | |  | |
| Булочка молочная | 100 | | 13,2 | 12,5 | 34,5 | 308 | 479\*\*\*\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **13,2** | **12,6** | **57,5** | **400** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,9** | **61** | **263** | **1812** |  | | |  | |  | |
| **Неделя 2, день 5** |  |  | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 150 | | 11,1 | 10,4 | 21,4 | 222 | 333\* | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
| Вафля | 50 | | 3,9 | 6 | 23 | 160 | тк | | |  | |  | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | | 0,1 | 0 | 10,0 | 40 | 686\* | | |  | |  | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за завтрак:** | **525** | | **16,9** | **17,4** | **75,1** | **518** |  | | |  | |  | |
| обед | Салат "Весна" | 60 | | 1,6 | 4,6 | 9,8 | 87 | 28\*\*\*\* | | |  | |  | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 200 | | 4,8 | 5,1 | 25,6 | 168 | 124\* | | |  | |  | |
| Фрикадельки из мяса птицы в соусе | 150 | | 16,8 | 14,7 | 9 | 230 | 360\*\*\* | | |  | |  | |
| Рис отварной | 150 | | 3,5 | 4,9 | 37 | 210 | 511\* | | |  | |  | |
| Компот из кураги | 200 | | 0,5 | 0,1 | 32 | 133 | 631\* | | |  | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк | | |  | |  | |
| Батон пшеничный | 20 | | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк | | |  | |  | |
|  | **итого за обед:** | **800** | | **30** | **30** | **130,1** | **915** |  | | |  | |  | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | | 6 | 5 | 19 | 144 | тк | | |  | |  | |
| Плюшка | 100 | | 6,6 | 7,9 | 36 | 243 | 760\* | | |  | |  | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | | **12,6** | **13** | **55** | **387** |  | | |  | |  | |
|  | **итого за день:** |  | | **59,5** | **60,6** | **260,1** | **1820** |  | | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** |  | | **596** | **610** | **2598** | **18195** |  | | |  | |  | |
|  | **Среднее значение за период** |  | | **60** | **61** | **260** | **1820** |  | | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение** |  | | **1** | **1** | **4** |  |  | | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возрастная категория 12 лет и старше** | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | | | | | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность*** | ***№ рецептуры*** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 1, день 1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 8,6 | 7,4 | 38,9 | 261 | 302\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 7,3 | 9,8 | 11,6 | 164 | 3\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,8 | 22,5 | 128 | 692\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **19,8** | **20,3** | **83,9** | **597** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из свежих помидоров с зеленым луком | 100 | 1,2 | 6 | 8,5 | 90 | 19\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей | 250 | 6,8 | 5,4 | 35,6 | 224 | 140\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Биточек рубленый из птицы | 100 | 15,8 | 13 | 15,5 | 243 | 498\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рагу из овощей | 180 | 7,9 | 10,2 | 40,3 | 282 | 54-9г\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,2 | 30 | 122 | 358\*\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 33 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,7** | **35,7** | **146,9** | **1046** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 12,7 | 13 | 32,5 | 298 | 740\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,7** | **13,1** | **55,5** | **390** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,2** | **69,1** | **286,3** | **2033** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 1, день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Макароные изделия, запеченные с яйцом | 200 | 13,9 | 13,2 | 30,3 | 302 | 208\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 10,3 | 40 | 685\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Вафля | 50 | 3,9 | 6,1 | 22,5 | 160 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **570** | **19,7** | **20,2** | **84,3** | **598** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из редиса с огурцами | 100 | 1,2 | 6,7 | 10,1 | 105 | 13\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 5,9 | 6,2 | 34,4 | 218 | 110\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Гуляш | 100 | 13,9 | 13,8 | 12,8 | 232 | 437\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,5 | 7,8 | 45,8 | 298 | 297\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Кисель из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 110 | 383\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,4** | **35,5** | **147,7** | **1050** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 5 | 19 | 144 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Булочка сдобная | 100 | 6,8 | 8,2 | 36,2 | 245 | 466\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,8** | **13,2** | **55,2** | **389** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **66,9** | **68,9** | **287,2** | **2037** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 1, день 3** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 18,2 | 19,2 | 50,5 | 452 | 54-1т\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 10 | 40 | 686\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | 0,4 | 0,4 | 13,5 | 57 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **555** | **20,2** | **20,2** | **84,3** | **601** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 100 | 1,2 | 7,8 | 13,6 | 126 | 46\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 250 | 6,5 | 6,8 | 35,6 | 228 | 135\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 250 | 23,8 | 20,5 | 53,5 | 498 | 450\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 28 | 112 | 631\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **840** | **34,5** | **36,1** | **147,7** | **1051** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6,0 | 5 | 19 | 144 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Плюшка | 100 | 6,6 | 7,9 | 35,9 | 243 | 760\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,6** | **12,9** | **54,9** | **387** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,3** | **69,2** | **286,9** | **2039** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 1, день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Каша Янтарная молочная (из пшена с яблоками) | 200 | 12,3 | 11,7 | 39,2 | 318 | 297\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Бутерброд с джемом | 50 | 2,4 | 4,5 | 20,4 | 130 | 2\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,8 | 12,5 | 102 | 693\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **19,8** | **20,3** | **83** | **594** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат "Весна" | 100 | 2,7 | 7,6 | 16,3 | 146 | 28\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 250 | 6,2 | 6,9 | 36,9 | 235 | 132\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Котлета рыбная | 100 | 16,8 | 13,8 | 15,5 | 252 | 54-7р\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Картофельное пюре | 180 | 5,6 | 6,5 | 32,8 | 210 | 520\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 30 | 119 | 358\*\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,26** | **35,8** | **148,5** | **1049** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | 12,6 | 12,8 | 32,1 | 296 | 498\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,6** | **12,9** | **55,1** | **388** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **66,7** | **69** | **286,6** | **2031** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 1, день 5** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Оладьи с молоком сгущенным | 200 | 13,6 | 16 | 51,4 | 408 | 365\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Творожок детский в индивидуальной упаковке | 100 | 5,8 | 3,9 | 11,6 | 106 | 3\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 10,3 | 40 | 685\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **600** | **19,8** | **20,2** | **84,2** | **598** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из моркови с яблоком и курагой | 100 | 1,9 | 6,5 | 10,8 | 110 | 71\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 250 | 6,8 | 6,4 | 32 | 215 | 124\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Бефстроганов из филе птицы | 100 | 16,9 | 15,6 | 11,8 | 258 | 423\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рис отварной | 180 | 5,2 | 5,9 | 44,2 | 245 | 511\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 133 | 631\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,1** | **35,4** | **148,2** | **1048** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 5 | 19 | 144 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Булочка домашняя | 100 | 7,2 | 8,5 | 36,5 | 254 | 769\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **13,2** | **13,5** | **56** | **398** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,1** | **69,1** | **287,9** | **2044** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 2, день 1** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 8,8 | 6,5 | 38,8 | 253 | 297\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 7,3 | 9,8 | 11,6 | 164 | 3\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,8 | 22,5 | 128 | 692\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **20** | **19,4** | **83,8** | **589** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 100 | 1,2 | 7,7 | 14,6 | 130 | 54-5з\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,5 | 6 | 29,8 | 205 | 181\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Шницель рубленый мясной | 100 | 14,5 | 14,8 | 13,5 | 248 | 54-9г\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 5,8 | 43,2 | 255 | 54-9г\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Напиток яблочно-лимонный | 200 | 0,2 | 0,2 | 30 | 125 | 358\*\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **35** | **35,4** | **148,1** | **1050** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 12,7 | 13 | 32,5 | 298 | 740\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,7** | **13** | **55,5** | **390** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,7** | **67,9** | **287,4** | **2029** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 2, день 2** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Омлет с зеленым горошком | 200 | 14,1 | 13,2 | 19,2 | 256 | 262\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 10,3 | 40 | 686\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Печенье | 50 | 3,9 | 6,1 | 33,5 | 206 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **19,9** | **20,2** | **84,2** | **598** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 2,5 | 9,2 | 12,6 | 143 | 46\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Свекольник с курицей и сметаной | 250 | 5,2 | 5,1 | 33,6 | 203 | 54-18с\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | 13,6 | 12,5 | 10,8 | 210 | 431\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,5 | 7,8 | 45,8 | 298 | 297\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 28 | 110 | 631\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,7** | **35,6** | **147,8** | **1051** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 5 | 19 | 144 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Булочка сдобная | 100 | 6,8 | 8,2 | 36,2 | 245 | 466\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,8** | **13,2** | **55,2** | **389** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,4** | **69** | **287,2** | **2038** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 2, день 3** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 18,2 | 19,2 | 50,5 | 452 | 54-1т\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 10,3 | 40 | 685\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 130 | 0,4 | 0,4 | 14,2 | 60 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **20,2** | **20,2** | **85,3** | **604** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Огурец соленый (порционно) | 100 | 0,9 | 0,2 | 1,7 | 12 | 39\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 250 | 6,5 | 6,8 | 35,6 | 228 | 135\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Мясо, тушенное в соусе с овощами | 250 | 24,5 | 27,3 | 64,3 | 612 | 450\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Компот из смеси свежих плодов и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 28 | 112 | 631\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **840** | **34,9** | **35,3** | **146,6** | **1051** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 100 | 12,6 | 12,8 | 32,1 | 296 | 498\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,6** | **12,9** | **55,1** | **388** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,7** | **68,4** | **287** | **2043** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 2, день 4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Каша Дружба молочная жидкая | 200 | 12,2 | 11,5 | 40,5 | 320 | 311\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Бутерброд с джемом | 50 | 2,4 | 4,5 | 20,4 | 130 | 2\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,8 | 12,5 | 102 | 693\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **550** | **19,7** | **20,1** | **84,3** | **596** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,5 | 6,1 | 14,1 | 116 | 7\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей | 250 | 6,2 | 6,9 | 36,9 | 235 | 132\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 16,8 | 15,2 | 12,5 | 265 | 54-9р |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Картофель отварной в молоке | 180 | 6,7 | 6,1 | 37,9 | 232 | 54-10г\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,1 | 30 | 119 | 358\*\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **870** | **34,2** | **35,3** | **148,4** | **1054** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0 | 0,1 | 23 | 92 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Булочка молочная | 100 | 13,2 | 12,5 | 34,5 | 308 | 479\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **13,2** | **12,6** | **57,5** | **400** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,1** | **68,0** | **290,2** | **2050** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Неделя 2, день 5** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 200 | 13,9 | 13,2 | 30,5 | 300 | 333\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 1 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Вафля | 50 | 3,9 | 6 | 23 | 160 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 10,0 | 40 | 686\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрукт свежий (сезонный) | 100 | 0,3 | 0,3 | 10,9 | 44 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за завтрак:** | **575** | **19,7** | **20,2** | **84,2** | **596** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| обед | Салат "Весна" | 100 | 2,7 | 7,6 | 16,3 | 146 | 28\*\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной, с курицей | 250 | 6,8 | 6,4 | 32 | 215 | 124\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Фрикадельки из мяса птицы в соусе | 150 | 16,8 | 14,7 | 8,5 | 230 | 360\*\*\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Рис отварной | 180 | 5,2 | 5,9 | 44,2 | 245 | 511\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 133 | 631\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 35 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Батон пшеничный | 20,00 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за обед:** | **920** | **35** | **35,6** | **150,4** | **1056** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| полдник | Коктейль молочный в индивидуальной упаковке | 200 | 6 | 5 | 19 | 144 | тк |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Плюшка | 100 | 6,6 | 7,9 | 36 | 243 | 760\* |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за полдник:** | **300** | **12,6** | **12,9** | **54,9** | **387** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **итого за день:** |  | **67,1** | **68,7** | **289,5** | **2039** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:** |  | **672** | **687** | **2876** | **20383** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **Среднее значение за период** |  | **67** | **69** | **288** | **2038** |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Источник рецептур:** | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - 2020 г. ФБУН Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "Новосибирский НИИ гигиены". | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| \*\*\* Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |