

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«Согласовано»
Директор МБОУ лицей № 1



Е.М.Удодова

Примерное 21 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (			Энергет Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1:								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6,83	7,95	7,03	189,80	54-2о-2020	39,28
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		510	17,34	17,25	72,66	539,18		103,28
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	386	48,52
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	16,60	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		970	30,76	31,02	142,72	879,24		132,37
Итого день:		1480	48,10	48,27	215,38	1418,42		235,65
ДЕНЬ 2:								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12,94	14,13	31,30	316,00	358	72,71
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00
Итого завтрак:		559	19,68	18,70	84,24	603,50		120,30
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82
	"Ёжики" из птицы	80/40	10,56	13,64	9,84	234,20	54-15м	49,55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	10,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
Итого обед:		870	27,78	28,40	107,06	735,82		115,35
Итого день:		1429	47,46	47,10	191,30	1339,32		235,65
ДЕНЬ 3:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	8,25	4,35	24,00	211,13	302	22,04
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6,97	10,16	40,00	295,00	733	26,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Десерт "Тонди чоко"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		18,50
Итого завтрак:		592	20,41	20,15	92,78	685,03		70,05
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,40	5,30	23,12	149,50	140	13,81
	Зразы рубленые	90	13,70	15,60	6,37	163,00	456	51,90
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,50	0,10	11,00	76,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Персики свежие	130	1,80	0,36	10,79	59,90	386	35,80
	Итого обед:		970	30,17	30,49	109,60	778,16	
Итого день:		1562	50,58	50,64	202,38	1463,19		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецепту	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		21,00
Итого завтрак:		510	23,37	23,01	92,00	642,97		83,12
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,60	9,80	8,40	194,38	498	46,88
	Каша вязкая пшеничная	150	3,80	3,50	28,00	117,00	510	12,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50
Итого обед:		985	28,24	28,16	114,12	876,24		152,53
Итого день:		1495	51,61	51,17	206,12	1519,21		235,65
ДЕНЬ 5:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92
	Икра кабачковая (собств. произв.)	30	0,36	1,41	6,12	23,50	77	8,04
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		605	19,35	19,73	83,67	642,01		129,31
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Суп картофельный с крупой	250	6,19	12,21	28,11	146,10	138	14,66
	Рыба, тушеная в томате с овощами	135	12,66	8,86	8,16	144,20	386	44,34
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
Итого обед:		885	30,71	31,09	121,19	822,34		106,34
Итого день:		1490	50,06	50,82	204,86	1464,35		235,65
ДЕНЬ 6:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4,97	5,60	8,59	297,00	311	23,40
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,90	13,80	60,10	275,00	355	65,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
Итого Завтрак:		569	19,17	19,40	83,89	632,00		94,00
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп- лапша домашняя	250	2,73	6,96	15,83	149,50	148	14,35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,37	14,19	2,80	167,40	495	60,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	10,10	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
Итого обед:		960	31,32	30,91	117,55	826,82		141,65
Итого день:		1529	50,49	50,31	201,44	1458,82		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептур	Цена блюда	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 7:									
Завтрак:	Омлет с сыром	150	12,45	13,32	27,48	335,70	342	55,83	
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60	
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32	
	Абрикосы свежие	130	1,80	0,36	12,45	59,90	386	29,46	
Итого Завтрак:		570	18,34	18,48	73,98	584,58		107,01	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,50	3,30	1,70	38,00	576	22,43	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82	
	Оладьи рубленные из птицы (натуральные)	90	13,74	13,80	8,98	162,36	371	57,99	
	Рис припущенный	150	3,72	4,80	42,96	196,00	512	13,25	
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31	
	Сок фруктовый апельсиновый	200	0,50	0,10	10,10	103,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Итого обед:		860	28,03	28,75	120,84	820,12		128,64
	Итого день:		1430	46,37	47,23	194,82	1404,70		235,65
ДЕНЬ 8:									
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,28	6,97	13,66	218,00	302	21,97	
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,98	8,71	18,42	215,00	253	35,82	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58	
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50	
Итого Завтрак:		620	19,86	19,28	79,48	588,00		87,87	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	2,23	2,20	1,74	56,00	576	22,32	
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21	
	Шницель натуральный рубленный	90	7,10	8,80	10,80	117,00	451	56,54	
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92	
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,80	588	2,45	
	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,40	0,00	14,00	84,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Батончик "Левушка"	40	0,30	2,20	20,20	143,00		19,50	
	Итого обед:		900	28,88	29,71	122,50	894,06		147,70
Итого день:		1520	48,74	48,99	201,98	1482,06		235,60	
ДЕНЬ 9:									
Завтрак:	Запеканка из творога с какао	130/20	11,57	13,04	33,97	261,70	362	56,60	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10	
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00	
Итого Завтрак:		529	19,88	19,74	86,10	600,08		117,40	
Обед :	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-63	20,20	
	Суп картофельный с клецками	250	4,12	7,84	14,25	126,10	155	13,40	
	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,80	
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	8,74	68,00	699	8,60	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Апельсины свежие	120	1,80	0,36	12,45	59,90	386	26,10	
	Итого обед:		920	27,86	28,11	105,73	816,57		118,60
Итого день:		1449	47,74	47,85	191,83	1416,65		235,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (			Энергет Ценн	№ рецептур	Цена блюд:
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10:								
Завтрак:	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	386	48,52
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
Итого Завтрак:		547	18,72	20,84	75,81	461,84		103,38
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,82	6,60	7,14	115,25	124	16,03
	Биточки по -белорусски	90	8,70	9,59	7,02	227,00	467	46,53
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
	Итого обед:	980	29,36	28,81	124,26	934,01		132,27
Итого день:		1527	48,08	49,65	200,07	1395,85		235,65
День 11								
Завтрак:	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	5,12	2,60	11,80	145,00	304	24,98
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	10,14	10,87	33,58	222,60	11	25,49
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого Завтрак:		595	19,40	19,57	82,71	580,60		94,27
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп крестьянский с крупой	250	7,96	10,22	8,04	156,90	54-10с	14,06
	Наггетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	5,86	23,80	146,80	516	13,92
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,80	588	2,45
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	19,50
Итого обед:	950	28,79	28,82	110,90	855,69		141,38	
Итого день:		1545	48,19	48,39	193,61	1436,29		235,65
ДЕНЬ 12:								
Завтрак:	Жаркое по-домашнему (птица)	200	16,06	17,65	52,03	366,00	436	57,10
	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,40	572	7,80
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00
	Итого завтрак:	575	21,92	21,96	88,41	596,78		99,92
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	2,23	2,20	1,74	56,00	576	22,32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Бефстроганов из птицы	100	11,75	12,78	12,31	136,00	437	52,16
	Рис припущенный	150	3,72	4,80	42,96	196,00	512	13,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Итого обед:	875	29,66	29,92	121,87	879,76		135,73
Итого день:		1450	51,58	51,88	210,28	1476,54		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (			Энергет Ценн	№ рецептуры	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13:								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6,83	7,95	7,03	189,80	54-20-2020	39,28
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		510	17,34	17,25	72,66	539,18		103,28
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	10,30	26,60	154,50	386	48,52
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	16,60	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
	Итого обед:	970	30,76	31,02	142,72	879,24		132,37
Итого день:		1480	48,10	48,27	215,38	1418,42		235,65
ДЕНЬ 14:								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12,94	14,13	31,30	316,00	358	72,71
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53,00	386	26,00
	Итого завтрак:	559	19,68	18,70	84,24	603,50		120,30
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82
	"Ёжики" из птицы	80/40	10,56	13,64	9,84	234,20	54-15м	49,55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34хн	10,68
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Итого обед:	870	27,78	28,40	107,06	735,82		115,35
Итого день:		1429	47,46	47,10	191,30	1339,32		235,65
ДЕНЬ 15:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	8,25	4,35	24,00	211,13	302	22,04
	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6,97	10,16	40,00	295,00	733	26,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Десерт "Тонди чоко"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		18,50
Итого завтрак:		592	20,41	20,15	92,78	685,03		70,05
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	2,60	46,00	576	21,80
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,40	5,30	23,12	149,50	140	13,81
	Зразы рубленые	90	13,70	15,60	6,37	163,00	456	51,90
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,70	18,70	95,00	203	24,45
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,50	0,10	11,00	76,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Персики свежие	130	1,80	0,36	10,79	59,90	386	35,80
	Итого обед:	970	30,17	30,49	109,60	778,16		165,60
Итого день:		1562	50,58	50,64	202,38	1463,19		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептур	Цена блюда
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0,39	0,60	1,23	25,06	572	12,39
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5,00	5,60	17,80	135,00		21,00
Итого завтрак:		510	23,37	23,01	92,00	642,97		83,12
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,60	20	20,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,64	9,18	8,44	179,00	137	35,86
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,60	9,80	8,40	194,38	498	46,88
	Каша вязкая пшеничная	150	3,80	3,50	28,00	117,00	510	12,86
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	61,50	631	5,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50
Итого обед:		985	28,24	28,16	114,12	876,24		152,53
Итого день:		1495	51,61	51,17	206,12	1519,21		235,65
ДЕНЬ 17:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7,90	7,06	9,62	165,33	488	58,33
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92
	Икра кабачковая (собств. произв.)	30	0,36	1,41	6,12	23,50	77	8,04
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,40	3,60	12,00	98,00	690	6,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00
Итого завтрак:		605	19,35	19,73	83,67	642,01		129,31
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60
	Суп картофельный с крупой	250	6,19	12,21	28,11	146,10	138	14,66
	Рыба, тушеная в томате с овощами	135	12,66	8,86	8,16	144,20	386	44,34
	Пюре картофельное	150	3,96	8,16	26,65	181,68	520	19,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	19,40	124,00	639	5,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Итого обед:		885	30,71	31,09	121,19	822,34	
Итого день:		1490	50,06	50,82	204,86	1464,35		235,65
ДЕНЬ 18:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4,97	5,60	8,59	297,00	311	23,40
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,90	13,80	60,10	275,00	355	65,20
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40
Итого завтрак:		569	19,17	19,40	83,89	632,00		94,00
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,80	0,10	2,50	14,16	572	15,30
	Суп- лапша домашняя	250	2,73	6,96	15,83	149,50	148	14,35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12,37	14,19	2,80	167,40	495	60,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,20	8,20	28,30	134,00	508	17,86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1,00	0,00	10,10	88,00	707	10,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50
	Яблоки свежие	120	0,50	0,50	21,00	85,00	386	15,60
	Итого обед:		960	31,32	30,91	117,55	826,82	
Итого день:		1529	50,49	50,31	201,44	1458,82		235,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн	№ рецептур	Цена блюда	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 19:									
Завтрак:	Омлет с сыром	150	12,45	13,32	27,48	335,70	342	55,83	
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,90	1,85	37,60	572	15,60	
	Кофейный напиток	200	1,14	3,60	18,70	78,00	692	3,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32	
	Абрикосы свежие	130	1,80	0,36	12,45	59,90	386	29,46	
Итого Завтрак:		570	18,34	18,48	73,98	584,58		107,01	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,50	3,30	1,70	38,00	576	22,43	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,20	5,30	18,30	118,00	139	14,82	
	Оладьи рубленные из птицы (натуральные)	90	13,74	13,80	8,98	162,36	371	57,99	
	Рис припущенный	150	3,72	4,80	42,96	196,00	512	13,25	
	Соус томатный	20	0,65	0,49	1,78	14,00	587	2,31	
	Сок фруктовый апельсиновый	200	0,50	0,10	10,10	103,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Итого обед:		860	28,03	28,75	120,84	820,12		128,64
	Итого день:		1430	46,37	47,23	194,82	1404,70		235,65
ДЕНЬ 20:									
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,28	6,97	13,66	218,00	302	21,97	
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,98	8,71	18,42	215,00	253	35,82	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,60	28,70	71,00	692	8,58	
	Фрукты свежие	100	2,10	1,00	18,70	84,00	386	21,50	
Итого Завтрак:		620	19,86	19,28	79,48	588,00		87,87	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	2,23	2,20	1,74	56,00	576	22,32	
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,75	10,20	13,00	143,70	110	15,21	
	Шницель натуральный рубленный	90	7,10	8,80	10,80	117,00	451	56,54	
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	3,32	4,86	23,80	146,80	516	13,92	
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,80	588	2,45	
	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,40	0,00	14,00	84,00	707	10,70	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Батончик "Левушка"	40	0,30	2,20	20,20	143,00		19,50	
	Итого обед:		900	28,88	29,71	122,50	894,06		147,78
Итого день:		1520	48,74	48,99	201,98	1482,06		235,65	
ДЕНЬ 21:									
Завтрак:	Запеканка из творога с какао	130/20	11,57	13,04	33,97	261,70	362	56,63	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,90	4,80	70,00	97	13,10	
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686	5,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,50	73,38		2,32	
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3,00	2,50	18,63	135,00	698	40,00	
Итого Завтрак:		529	19,88	19,74	86,10	600,08		117,45	
Обед :	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	20,21	
	Суп картофельный с клецками	250	4,12	7,84	14,25	126,10	155	13,40	
	Плов из птицы	200	13,80	12,89	31,07	300,41	492	42,84	
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	8,74	68,00	699	8,61	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,00	146,76		4,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		2,50	
	Апельсины свежие	120	1,80	0,36	12,45	59,90	386	26,00	
Итого обед:		920	27,86	28,11	105,73	816,57		118,20	
Итого день:		1449	47,74	47,85	191,83	1416,65		235,65	
завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5			
обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5			
итого			46,2	47,4	201	1410			

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
итого за 21 день		1030,15	1034,68	4224,18	30242,12	
среднее значение за 21 день		49,05	49,27	201,15	1440,10	
соотношение		1	1	4		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного Москва "Дели плюс" 2015 г
3. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021
3. "МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подростка. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета: 20 мг на порцию для возрастной категории с 7 до 11 лет и 25 мг на порцию для возрастной категории с 12 лет и старше.

Технолог



О.О.Ятурова

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

двадцать 191 листа (ов)

Директор В. А. Лысенко

