

Согласовано

Утверждено  
Индивидуальный предприниматель  
Ашихмин Сергей Николаевич  
С.Н. Ашихмин

Примерное десятидневное меню для оказания услуг по организации питания в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на летний период (с 7 до 11 лет)

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	Fe	P	В1	С	А
<b>Понедельник Первая неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша Боярская (пшенная молочная с добавлением изюма)	2008	186	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94	138,97	38,71	1,42	187,92	0,14	3,90	78,42
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500,00	15,82	15,96	68,20	479,72	254,71	56,88	2,47	222,64	0,27	12,00	153,04
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Печень по-Строгановски	2017	255	90	9,93	10,11	11,60	165,36	139,92	25,70	4,27	190,97	0,18	4,61	181,61
Макаронные изделия отварные	2017	202	150	5,52	4,52	28,45	176,56	4,86	21,12	1,11	37,17	0,06	0,00	47,00
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00
Итого:			750	24,04	24,31	100,83	702,57	268,61	81,82	7,89	330,42	0,51	37,76	230,89
<b>Полдник</b>														
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Булочка творожная	2008	479	100	8,52	9,11	18,37	189,55	78,66	22,15	0,82	73,92	0,11	1,03	63,60
Зефир	к/к	к/к	80	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Итого:			380,00	9,20	9,21	48,54	313,85	120,13	36,54	1,95	121,54	0,14	7,88	91,84
<b>Итого за день:</b>			<b>1630,00</b>	<b>49,06</b>	<b>49,48</b>	<b>217,57</b>	<b>1496,14</b>	<b>643,45</b>	<b>175,24</b>	<b>12,30</b>	<b>674,60</b>	<b>0,93</b>	<b>57,64</b>	<b>475,77</b>
<b>Вторник Первая неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	150/30	14,45	15,42	28,76	303,62	184,26	38,68	1,17	192,96	0,06	0,29	133,74
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	5,80	7,00
Итого:			510	16,40	16,14	80,51	524,90	224,76	56,58	2,42	244,66	0,30	26,59	140,84

Понедельник Первая неделя

вторник

Обед														
Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	2008	96	200	4,10	9,40	12,90	152,60	140,00	15,20	0,90	18,10	0,12	4,83	0,2
Рыба с картофелем, запеченая в молочном соусе	2008	250	200	17,28	12,96	31,96	313,60	182,90	34,80	2,88	228,74	0,1	5,6	190,09
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	60	1,56	3,73	13,59	94,18	44,89	23,67	0,29	22,87	0,16	3,67	21,37
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,84</b>	<b>26,71</b>	<b>100,72</b>	<b>746,64</b>	<b>376,99</b>	<b>85,27</b>	<b>4,91</b>	<b>341,71</b>	<b>0,38</b>	<b>18,52</b>	<b>211,46</b>
Полдник														
Сдоба обыкновенная	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	119,54	29,70	1,12	139,62	0,02	1,33	42,66
Вафли с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>11,14</b>	<b>13,79</b>	<b>50,15</b>	<b>369,27</b>	<b>121,02</b>	<b>34,33</b>	<b>2,54</b>	<b>163,13</b>	<b>0,21</b>	<b>4,09</b>	<b>102,09</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1560</b>	<b>53,38</b>	<b>56,64</b>	<b>231,38</b>	<b>1640,81</b>	<b>722,77</b>	<b>176,18</b>	<b>9,87</b>	<b>749,50</b>	<b>0,89</b>	<b>49,20</b>	<b>454,39</b>
Среда Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,10	2,13	86,72
Бутерброд с джемом	2017	2	45	2,01	3,18	22,32	125,94	9,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>15,45</b>	<b>16,14</b>	<b>83,17</b>	<b>517,24</b>	<b>265,28</b>	<b>64,97</b>	<b>3,35</b>	<b>309,00</b>	<b>0,34</b>	<b>12,28</b>	<b>168,36</b>
Обед														
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	2011	57	200	5,6	6,5	22,9	172,50	80,65	49,10	0,84	27,32	0,03	3,33	0,21
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Пюре картофельное	2017	312	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,86	27,75	0,22	56,60	0,14	4,37	25,50
Салат из свежих помидоров	2017	23	60	1,15	3,70	2,08	46,22	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	8,40	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,64</b>	<b>26,08</b>	<b>100,88</b>	<b>736,81</b>	<b>338,44</b>	<b>79,31</b>	<b>3,78</b>	<b>330,39</b>	<b>0,37</b>	<b>19,03</b>	<b>227,19</b>
Полдник														
Пирожок с яблоком	2017	406	100	2,56	3,20	22,30	128,24	0,16	1,85	0,53	22,20	0,08	5,17	78,23
Печенье в ассортименте	к/к	к/к	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0
Йогурт 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
<b>Итого:</b>			<b>325</b>	<b>9,96</b>	<b>8,72</b>	<b>50,00</b>	<b>318,32</b>	<b>111,50</b>	<b>37,16</b>	<b>1,33</b>	<b>116,94</b>	<b>0,10</b>	<b>8,71</b>	<b>86,83</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1570,00</b>	<b>50,05</b>	<b>50,94</b>	<b>234,05</b>	<b>1572,37</b>	<b>715,22</b>	<b>181,44</b>	<b>8,46</b>	<b>756,33</b>	<b>0,81</b>	<b>40,02</b>	<b>482,38</b>
Четверг Первая неделя														
Завтрак														
Омет паровой с горошком зеленым консервированным	2012	219	170	14,38	15,20	25,80	297,52	202,17	37,94	1,07	164,88	0,13	0,00	136,87
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00

Вторник Первая н

Среда Первая неделя

Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,35	15,90	69,09	484,86	232,37	51,74	2,34	212,18	0,26	7,80	143,87

**Обед**

Суп картофельный с фрикадельками	2012	83	200	4,50	4,40	18,72	132,48	80,68	23,02	0,37	69,47	0,12	11,80	0,00
Плов из птицы	2017	291	200	18,12	18,83	42,00	409,95	228,84	41,57	2,19	143,30	0,18	6,21	215,33
Салат из моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:			700	26,08	27,23	108,23	782,33	344,78	85,08	3,81	323,71	0,43	25,76	215,33

**Полдник**

Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Крендель сахарный	2017	415	100	6,05	7,56	11,43	137,96	96,27	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого:			350	9,03	10,26	44,85	307,86	141,35	34,36	1,92	127,46	0,17	7,59	93,73
<b>Итого за день:</b>			<b>1550</b>	<b>51,46</b>	<b>53,39</b>	<b>222,17</b>	<b>1575,05</b>	<b>718,50</b>	<b>171,18</b>	<b>8,07</b>	<b>663,35</b>	<b>0,86</b>	<b>41,15</b>	<b>452,93</b>

**Пятница Первая неделя**

**Завтрак**

Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	150/10	8,46	8,36	23,02	201,16	55,00	33,06	1,12	87,00	0,05	2,78	72,80
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	18,82	18,65	79,56	561,34	273,31	58,03	2,44	220,12	0,25	12,05	154,26

**Обед**

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	4,59	4,36	19,83	136,92	75,66	22,72	0,36	55,66	0,08	6,03	2,28
Тефтели из кури в соусе №331	2017	297/331	90	9,33	14,59	9,87	208,11	189,22	12,40	1,13	109,30	0,04	0,40	212,37
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Итого:			780	23,66	24,67	105,26	737,72	339,16	81,79	4,08	373,08	0,40	29,86	214,78

**Полдник**

Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,14	0,18	14,73
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84
Итого:			365	9,20	10,10	52,47	337,58	153,23	27,10	0,90	101,09	0,22	0,78	47,57
<b>Итого за день:</b>			<b>1645</b>	<b>51,68</b>	<b>53,42</b>	<b>237,29</b>	<b>1636,64</b>	<b>765,70</b>	<b>166,92</b>	<b>7,42</b>	<b>694,29</b>	<b>0,87</b>	<b>42,69</b>	<b>416,61</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>1591</b>	<b>51,12</b>	<b>52,78</b>	<b>228,49</b>	<b>1571,09</b>	<b>713,13</b>	<b>174,19</b>	<b>9,22</b>	<b>707,61</b>	<b>0,87</b>	<b>46,14</b>	<b>456,42</b>

**Понедельник Вторая неделя**

**Завтрак**

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	150/10	10,42	10,42	19,12	215,94	122,86	28,67	1,02	116,37	0,12	3,53	134,63
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00

Четверг Первая неделя

Пятница Первая неделя

Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,17	15,94	73,73	493,74	269,36	60,62	2,48	227,05	0,30	12,63	141,64

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	2008	81	200	7,5	8,50	19,50	184,50	130,46	22,24	1,92	99,74	0,18	8,65	7,12
Рыба припущенная в молоке	2017	228	80	8,56	6,21	2,54	100,29	152,46	29,13	0,55	128,47	0,05	2,56	208,66
Рис отварной	2017	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	19,77	13,11	0,00	17,60	0,05	0,00	0,15
Салат из моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:			730	23,19	24,13	106,22	734,80	337,95	84,97	3,72	334,75	0,41	18,96	215,93

**Полдник**

Ватрушка с повидлом	2008	453	100	7,92	6,14	28,47	184,22	90,41	17,40	0,12	83,91	0,11	3,52	73,43
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Печенье затяжное	к/к	к/к	50	1	3,12	11,03	92,22	12,3	4,5	0,3	26,1	0,03	0	22,23
Итого:			350	9,20	9,26	48,54	313,72	111,07	26,47	1,52	110,01	0,14	7,25	95,66
<b>Итого за день:</b>			<b>1580</b>	<b>48,56</b>	<b>49,33</b>	<b>228,49</b>	<b>1542,26</b>	<b>718,38</b>	<b>172,06</b>	<b>7,72</b>	<b>671,81</b>	<b>0,85</b>	<b>38,84</b>	<b>453,24</b>

**Вторник Вторая неделя**

**Завтрак**

Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96	183,45	37,65	0,96	164,73	0,07	1,57	68,52
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Бутерброд с маслом	2017	1	40	2,95	7,55	17,62	150,23	17,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			520	15,57	16,25	69,94	488,29	232,61	54,12	2,66	226,79	0,27	13,25	150,15

**Обед**

Борщ с фасолью и картофелем	2017	84	200	5,77	4,81	27,89	177,93	81,69	18,13	1,12	42,71	0,08	1,95	28,40
Жаркое по-домашнему из свинины	2017	259	200	14,64	17,84	30,93	342,84	215,92	22,40	1,13	230,00	0,10	0,40	212,37
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00
Итого:			700	24,44	27,05	101,41	746,81	341,94	62,57	4,14	326,75	0,38	32,27	240,77

**Полдник**

Сдоба обыкновенная	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Зефир	к/к	к/к	100	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Йогурт 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
Итого:			350	9,30	9,28	48,89	316,28	139,39	43,99	1,91	130,83	0,14	8,10	92,84
<b>Итого за день:</b>			<b>1570</b>	<b>49,31</b>	<b>52,58</b>	<b>220,24</b>	<b>1551,38</b>	<b>713,94</b>	<b>160,68</b>	<b>8,72</b>	<b>684,37</b>	<b>0,79</b>	<b>53,62</b>	<b>483,76</b>

**Среда Вторая неделя**

**Завтрак**

Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48	113,70	40,11	1,32	127,50	0,21	9,84	128,22
--	------	-----	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	--------

Понедельник Вторая неделя

Вторник Вторая неделя

Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,59	16,15	76,15	516,28	246,77	60,86	2,89	273,84	0,42	18,81	142,06
<b>Обед</b>														
Уха ростовская	2017	180	200	8,37	3,04	15,84	124,20	120,80	14,90	0,42	126,44	0,06	1,60	0,00
Бефстроганов из кури	2017	80	90	10,35	12,42	10,63	195,7	144,9	13,4	0,62	83,61	0,02	1,44	207,13
Пюре картофельное	2017	312	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	1,01	56,60	0,14	9,37	25,50
Салат из свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Итого:			740	25,69	23,71	99,02	712,25	359,65	79,39	3,67	330,10	0,44	35,84	232,73
<b>Полдник</b>														
Пирожок с повидлом	2017	406	100	2,34	3,13	15,76	100,57	0,16	1,85	0,53	22,20	0,05	5,17	58,04
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	116,54	29,70	1,12	139,62	0,03	1,33	42,66
Итого:			350	11,14	11,27	50,24	346,95	153,42	37,22	1,65	161,82	0,18	7,40	104,76
<b>Итого за день:</b>			<b>1590</b>	<b>53,42</b>	<b>51,13</b>	<b>225,41</b>	<b>1575,48</b>	<b>759,84</b>	<b>177,47</b>	<b>8,21</b>	<b>765,76</b>	<b>1,04</b>	<b>62,05</b>	<b>479,55</b>
<b>Четверг Вторая неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,12	2,13	86,72
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500,00	16,48	15,46	71,90	483,48	231,91	51,07	2,52	223,32	0,25	10,23	161,34
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0,86	4,93	7,06	76,05	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:			540	26,15	23,75	116,64	780,91	322,98	74,03	4,34	480,95	0,36	13,45	203,79
<b>Полдник</b>														
Вафли с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
Ватрушка с творогом	2017	410	100	10,00	9,36	22,43	213,96	126,43	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого:			410	11,12	11,35	49,66	345,27	136,19	32,39	1,92	127,46	0,15	7,17	93,10
<b>Итого за день:</b>			<b>1390,00</b>	<b>53,75</b>	<b>50,56</b>	<b>238,20</b>	<b>1609,66</b>	<b>691,08</b>	<b>157,49</b>	<b>8,78</b>	<b>831,73</b>	<b>0,77</b>	<b>30,85</b>	<b>458,23</b>

Среда Вторая неделя

Четверг Вторая неделя

Пятница Вторая неделя														
Заврак														
Омлет с маслом сливочным и сыром	2017	211	170	17,25	18,71	32,83	368,71	278,93	38,94	1,50	193,67	0,10	0,90	136,15
Багон пшеничный в/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>			500	19,15	19,43	67,37	520,95	317,18	55,14	2,75	245,37	0,23	11,53	143,15
Обед														
Суп с макаронными изделиями без картофеля	2017	111	200	2,67	3,46	17,31	111,06	16,68	15,64	0,87	61,44	0,11	1,60	77,56
Запеканка картофельная с мясом	2017	284	200	18,27	19,54	38,24	401,90	300,28	43,67	2,18	203,82	0,14	3,28	164,92
Салат из свежих огурцов	2017	20	60	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
<b>Итого:</b>			700	24,70	27,27	105,90	765,59	359,25	84,28	4,73	361,84	0,38	15,00	242,48
Полдник														
Коржик молочный	2017	456	90	5,79	3,46	16,14	118,86	19,98	14,53	1,57	27,16	0,07	6,24	59,42
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84
<b>Итого:</b>			355	9,29	11,76	49,94	342,76	144,55	31,55	1,97	126,38	0,15	6,84	92,26
<b>Итого за день:</b>			1555	53,14	58,46	223,21	1629,30	820,98	170,97	9,45	733,59	0,76	33,37	477,89
<b>Среднее значение за неделю:</b>			1537	51,64	52,41	227,11	1581,62	740,84	167,73	8,57	737,45	0,84	43,75	470,53
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			1564	51,38	52,59	227,80	1576,36	726,99	170,96	8,90	722,53	0,86	44,94	463,47

Пятница Вторая неделя

Источник рецептуры: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.  
 Источник рецептуры: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 584 с.  
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб.: Речь, 2008. - 800 с.