



Примерное четырнадцатидневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей
для обучающихся в возрасте от 12-18 лет

МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:

663973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11

ИНН: 2432002200

КПП: 244801001

ОГРН: 1022401297643

Р/сч.: 03234643046470001900

Проект циклического 14-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в

ответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения. В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

ежного профессионального образования».

Постоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи – завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5

COB.

сов.

3) проекте циклического меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», планируется потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1,4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-11 лет- 646.25 ккал, с 12-18 лет 746.08 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-11 лет 904.75 ккал, с 12-18 лет- 1044.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-11 лет- 258.5 ккал, с 12-18 лет 298.43 ккал, что составляет 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

и новых веществах и энергий.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной поваренной соли (комплети кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от

В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) охлаждают естественным путем.

точной потребности.

точной потребности.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

«...его профессионального образования».

Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует требованиям соответствующих стандартов Российской Федерации

«...под редакцией профессора кафедры общественного питания при общеобразовательных школах» Санкт-Петербург;

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (шеф-поваром) разрабатывается

мунологическая карта установленного образца.

Этнологическая карта установленного образца.

При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.5.0.1.07-01 «Качество и безопасность пищевых продуктов и продовольственного сырья»:

организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый. Сезон: весне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
№333	Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	220	10	14,9	27	300	0,1	0,9	145	0,5	0	380	254	25,1	1,2
	Огурец свежий	60	1,9	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	163	11,6	13,9	0,04
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,98	19,18	86,9	593	0,42	62,72	145	0,6	0	728,7	360,98	76,6	2,27
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сйра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	250	9	6	24,5	144	0,1	13,1	206	1,9	0	45,6	203	30	1
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	250	3,5	6,5	27,1	219	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№151	Котлета натуральная рубленная (мясо говядина 1 кг., лук, масло растит., яйцо)	100	5	9,5	6,5	140	0,05	0	0	0,06	0	13,6	0	0	1
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
№19	Салат из свежих помидор (помидор свеж., лук зел. или лук репч., заправка для салата №615)	100	10,35	17,53	27,2	238	0,03	21,3	2,3	14,5	7,6	17	27,5	7	0,5
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		34,18	42,24	141,26	977	0,68	86,33	222,5	16,51	16,1	191,2	480,9	144,9	6,61
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Мандарины	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1
	ИТОГО		5,3	0	21	298	0,1	42	0	17	41	73	57	43	0,7
	ВСЕГО		59,46	61,42	249,16	1868	1,2	191,05	367,5	34,11	57,1	992,9	898,88	264,5	9,58

№1: ИТОГОВЫЙ. Сезон: весенне-летний.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
№160	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№160	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное, рис, сахар)	250	9,6	11	26	240	0,01	0,2	0,4	0,2	0,17	75	98	49	2
№163	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшени.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	4,2	2,7	0,01	182	142	22	0,5
№168,5	Зефир	25	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		21	21,1	89,8	628,58	0,47	51,1	4,6	2,9	0,18	329,75	271,55	103,04	3,68
	ОБЕД														
№110	Борщ со сметаной (мясо 1кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	250	7,3	7	37,6	236	0,05	21	23	0	0	38,1	51	26,3	1,2
№108	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
№194	Курница тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6,2	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№137	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	8	6	10,5	167,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО ПОЛДНИК		34,9	35,1	163,4	1021,5	99,85	172,62	42,59	5,84	12,22	401,61	668,9	249,58	11,47
	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	114	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	ИТОГО ВСЕГО		5,91	6	25,96	260	7,2	115,2	0,02	0	0,5	312,6	233,7	54,7	0,77
			61,81	62,2	279,16	2080	107,52	338,92	47,21	8,74	12,9	1043,96	1174,15	407,32	15,92

3. претий. Сезон: весние-лестий.

п.п.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, масло сливоч.)	220	11,2	18,4	40	342	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	97	4,2
	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоко, сахар, масло раст.)	60	3	3,5	10,2	67	0,03	35,8	29	1,4	0	29,5	15,3	8,2	0,6
1	Пантоток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14	0,6
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,4	24	102	626	1,08	86,9	429,7	1,67	0	221,2	401,58	144,8	6,3
	ОБЕД														
	Салатка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат, паста, масло раст., лимон, сметана)	250	7,6	9,25	5,75	120	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2
	Рыба «Аннеттпная» (минтай, капуста свеж., масло раст., масло сливоч., лук репч., сыр, яйцо, соус №600)	250	17,2	19,6	60	520	0,03	0,16	57,8	0	0	78,8	123,4	9,04	0,6
	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., лимон, сметана, майонез, уксус, раст. масло, соль)	100	5,2	9,5	11,3	75	0,01	12	0	0	0	1,98,63	29,6	10,68	0,8
	Кисель (картоф. крахмал, сахар, апельсин)	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		36,4	41,05	140,04	960	0,42	68,11	58,55	7,9	5,6	408,33	243,3	76,72	4,95
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО		5,9	0	25,5	293	0,05	23,5	0	17	26	62	56,5	45,5	3,9
	ВСЕГО		62,7	65,05	267,54	2076	1,55	178,51	488,2	26,57	31,6	691,53	701,38	267,02	15,15

№1 листовой. Сезон: весение- летний.

№	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
1.61	Суп молочный вермишельевый (молоко, вермишель, сахар, масло сливоч.)	270	10	12,5	34	220	0,01	0,1	0,2	0,015	0,01	45	73	34	1,2
	Биттон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0
	Кисель на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,83	21,7	86,86	611	0,37	50,4	25,2	0,015	0,01	289,7	223,2	93	1,78
	ОБЕД														
	Суп гороховый с гречками (мясо говяд. 1кат., горох шинилов., лук, морковь, картофель)	250	7,7	5,85	28,7	188	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	220	8,5	7,7	31,9	270	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
	Печень, по «Строгоновски» (печень говяж. м/рас., у/лист)	100	11,4	12,4	10	203	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5
	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана)	100	5	5,5	10,3	119	0,05	4,14	1,11	2,2	0,92	43,6	111	13	1,36
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		36,57	34,16	136,86	1064	1,15	131,84	196,4	7	1,78	245,4	571,2	139,8	13,87
	ПОЛДНИК														
	Биттон	225	4	3,5	15	135	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	Чай	30	2	4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	ИТОГО		6	7,5	33,9	264	0,115	0,08	1,7	0,8	0	54,8	15	3,6	0,3
	ВСЕГО		62,4	63,36	257,62	1939	1,635	182,32	223,3	7,815	1,79	589,9	809,4	236,4	15,95

№ п/п	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№164	Творог из творога с курагой (творог, курага, м/сл., яйцо, сахар, мука, густенное молоко)	220	10	14	23.3	311	0.11	1.6	0.86	1.01	0	222.03	322.03	45.7	1.5
№163	Булочка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4.5	2	6	87.5	0.1	0	0.08	2.8	0.01	108	109	22	0.63
№165(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2.6	3.8	26.4	158	0.02	0	0	0	0	66	50	12	0.8
	Сыр пармезан	15	2.7	3	16	62	0.2	0.3	42	2.7	0.01	182	142	22	0.5
	Хлеб ржаной	20	1	0.9	17	48	0.24	49	0	0	0	54	8.5	22	0.2
	ИТОГО ОБЕД		20.8	23.7	88.7	666.5	0.67	50.9	42.94	6.51	0.02	632.03	631.53	123.7	3.63
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	250	4.8	3.7	21.3	175	0.08	10.7	337	2.5	0	18.3	180.9	18	4.06
№192	Плов с курицы (кури 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	250	10.3	12	19.8	307	0.34	1.8	1.1	4.2	0	48.9	424	79.5	4.6
№16	Салат «Весна» (огурец, салат-редис, лук зел., или репч., яйцо, сметана)	100	7.17	14.53	61	269	0.04	14.2	0.28	2.85	0	12.6	25.7	11.05	0.65
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.8	5	8	106	0.08	1.4	0	0	0	240	94	15	0.2
	Хлеб пшеничный	60	5	1.8	26	103	0.04	2.5	0	0	0	9.5	14.3	6	1.15
	Хлеб ржаной	20	1	0.9	17	48	0.24	49	0	0	0	54	8.5	22	0.2
	ИТОГО ПОЛДНИК		33.07	37.93	153.1	1038	0.82	79.6	338.4	9.55	0	383.3	747.4	151.55	10.86
	Сок фруктовый (в пакетах)	200	3.3	0	12	174	0.04	4	0	17	18	38	40	32	0.6
	Магларин	150	2	0	13.6	124	0.06	38	0	0	23	35	17	11	0.1
	ИТОГО ВСЕГО		5.3	0	25.6	298	0.1	42	0	17	41	73	57	43	0.7
			59.17	61.63	267.4	2002.5	1.59	172.5	381.3	33.06	41.02	1088.33	1435.93	318.25	15.19

№ п/п	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№105	Каша «Ягтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, масло сливоч.)	250	10,2	13,2	38,2	300	0,3	2,5	148	1,9	0,1	148	151,1	49,3	0,5
№105	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0
№102	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО ОБЕД		13,9	17,6	82,25	553,5	0,63	51,6	148,1	4,7	0,11	318,05	280,17	98	1,33
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)	250	5,45	6	20	190	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,17
№144	Квиуэта тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	220	3,3	3,9	14	98,4	0,09	1,24	39	0,5	0	154	112	56,2	2,3
№162	Гуфелли (мясо I категории говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	110	7,8	8,5	8	230	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14	1,25
№63	Салат «Исничжский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	80,8	18,5	0,57
№693	Зефир	50	3,5	5	24	220	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО ПОЛДНИК		34,73	33,48	148,2	1085	0,54	191,12	342	2,25	0	405,3	485	171,1	7,05
№105	Апельсин	225	2,71	0	14,96	120	7	114	0	0	0	64,6	43,7	24,7	0,57
№109	Банан	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	ИТОГО ВСЕГО		5,91	6	25,96	260	7,2	115,2	0,02	0	0,5	312,6	233,7	54,7	0,77
			54,54	57,08	256,41	1898,5	8,37	357,92	490,1	6,93	0,61	1035,95	998,87	323,8	9,15

№ п/п	Наименование блюда	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10102	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, масло сливоч., сахар)	250		11	13,7	41	270	0,02	0,3	0,1	0,07	0,02	74	94	48	2,9
101	Ватоп с маслом	60		4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0
1014	Печенье	60		3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
1014	Кисель (картоф. крахмал, сахар, апельсин)	200		0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
1016	Хлеб ржаной	20		1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
1016	ИТОГО			20,36	23,1	98,29	670,5	0,44	53,7	8,8	1,27	0,02	228,3	195,4	100,7	4
1016	ОБЕД															
1016	Рисосольник «Ленинградский» (мясо 1 кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас., т/паст., лук, морковь, сметана)	250		6,8	6,8	14	132	0,09	16,7	20	0	0	25,4	74,6	26,2	1,01
1016	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	250		5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,3	0	17,8	35,1	7,6	0,75
1016	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100		6,2	10	19,7	198	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
1017	Суп из сырых овощей (морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100		8	6	10,5	167,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
1019	Каша на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200		3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
1019	Хлеб пшеничный	60		5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
1019	Хлеб ржаной	20		1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
1019	ИТОГО			36,37	33,3	140,26	983,5	0,69	86,63	56,24	12,91	12,2	496,93	589,9	116,48	5,13
1019	ПОЛДНИК															
1019	Ватоп	150		2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
1019	Шоколад (Милки Вэй)	26		5	5	4	66	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5
1019	ИТОГО			7,6	5	17,5	185	0,03	19,5	0	0,4	8	30	41,5	39,5	3,8
1019	ВСЕГО			64,33	61,4	256,05	1839	1,16	159,83	65,04	14,58	20,22	755,23	826,8	256,68	12,93

Цена: 1000 руб./кг. Сроки: весение-летний.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
60140	Омлет (яйно, молоко 2.5%, масло сливоч.)	220	11,7	18	48	399	1	0	1,2	0,9	0	120	370	112	4,9
60149	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сметана, сахар)	60	4	4	6,3	115	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
60199	Паштет апельсиновый (апельсин, вода, сахар)	200	0,1	0	12,3	86	0,002	0,14	2	0,001	0	2,4	0,12	0,8	0,08
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	Молоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО		23,4	24,1	117,1	848	1,282	96,14	20,7	1,901	8	228	414,6	157,4	9,58
	ОБЕД														
60197	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж., вермишель)	250	5,8	7	29	185	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
60198	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	250	5,6	6,1	23,1	104	0,8	2,9	19,3	0,07	0	20,6	210	156	4,9
60197	Паштет по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	7,4	7,4	10,2	281	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
60199	Суп сметанный (сметана 15%, м/сл., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
60199	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, ананасный кис., сахар, масло раст.)	100	3	2	8,9	189	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
60199	Паштет из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		29,6	28,5	143,7	1075	99,68	167,34	28,75	0,72	0,02	169,38	419,5	242,1	10,62
	ПОЛДНИК														
60199	Пюре	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
60199	Панно	225	4	3,5	15	135	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	ИТОГО		7,2	9,5	26	275	0,3	1,28	0,02	0	0,5	298	190	30	0,2
	ВСЕГО		60,2	62,1	286,8	2198	101,262	264,76	49,47	2,621	8,52	695,38	1024,1	429,5	20,4

Состав: осенне-летний.

Наименование блюда														
Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с изюмом (творог, крупа манная, сахар, яйцо, изюм, м/сл., сметана)	220	14,2	16,3	30	389	0,05	1	0,5	2,3	0,6	156	189	26,1	0,9
Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,6	3,8	26,4	158	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
Вутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшени.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	4,2	2,7	0,01	182	142	22	0,5
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		20,5	24	89,4	657	0,51	50,3	4,7	5	0,61	458	389,5	82,1	2,4
ОБЕД														
Салат из птицы (курица, лук, огурцы соленные, майонез, томат, салат, масло раст., лимон, сметана)	250	7,6	9,25	5,75	120	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2
Печенье по «Суголовскому» (печень говяж. м/рас., сливоч.)	100	11,4	12,4	10	203	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5
Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	220	8,5	7,7	31,9	270	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
Суп-креккер	60	1,9	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	163	11,6	13,9	0,04
Панкек из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
Бифф	25	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		39	37,05	123,95	1020,58	1,02	116,25	90,99	3,32	0,06	379,9	459,7	140,8	11,67
ПОЛДНИК														
Фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
Ягоды	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1
ИТОГО		5,3	0	25,6	298	0,1	42	0	17	41	73	57	43	0,7
ВСЕГО		64,8	61,05	238,95	1975,58	1,63	208,55	95,69	25,32	41,67	910,9	906,2	265,9	14,77

Наименование блюда		Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каши кукурузная молочная (молоко, крупа кукур., сахар, масло сливоч.)		250	9,2	13,5	23	253	0,12	2,2	0,09	0,06	0,02	84	102	54	1,9
Яйцо варенное		40(1шт.)	4,1	4,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
Печенье		60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
Булочки (картоф. крахмал, сахар, апельсин)		200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
Макароны		150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1
Хлеб пшеничный		40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
Хлеб ржаной		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО ОБЕД			23,7	24,2	101,39	746,5	0,56	95,1	3,82	1,26	23,02	232,3	261,08	108,3	4,8
Суп гороховый с гречками (мясо говяд. 1кг., горох, картофель, лук, морковь, картофель)		250	7,7	5,85	28,7	188	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8
Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)		250	5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,3	0	17,8	35,1	7,6	0,75
Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, картошка 2,5%, м/сл.)		100	9,5	8,7	9	155	0,48	0,3	24,8	0	0	48	95,2	21,8	0,9
Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)		80	4,5	9	15,8	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
Рисовка		200	5	10	25	94	0,04	0,6	44	0	0,06	248	184	28	0,2
Хлеб пшеничный		60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО ПОЛДНИК			38,2	40,25	151,5	948	0,62	74,56	85,82	9,8	0,86	428,5	437,9	118,6	2,65
Сок фруктовый (в пачках)		200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
Яблоко		150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО ВСЕГО			5,9	0	25,5	293	0,05	23,5	0	17	26	62	56,5	45,5	3,9
			67,8	64,45	278,39	1987,5	1,23	193,16	89,64	28,06	49,88	722,8	755,48	272,4	11,35

Полдник, (смет: весение-летний.

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, яйцо, ябло, сахар, мука, сметана, крупа ман.)	220	11,2	18,6	41,5	331	0,13	1,9	0,86	1,01	0	262	322	45,7	1,77
Булочка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	22	0,63
Булочка на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		24,77	25,9	107,56	708,7	0,53	53,7	20,94	3,81	0,01	551,7	544,88	112,3	3,68
ОБЕД														
Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяжий, вермишель)	250	5,8	7	29	185	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
Рис из птицы (куры, капуста, масло сливоч., картофель, морковь, шпоре томат., лук репч., мука пшени.)	220	10,5	10	30	371	0,5	3	0,4	0,4	0	85,1	129	119,3	1,2
Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	80	4	7	9	152	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		27,3	26,7	132,2	947	10,17	82	3,2	2,75	0,05	225,9	224,2	214,4	4,9
ПОЛДНИК														
Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
Мандарин	150	2	0	13,6	124	0,06	38	0	0	23	35	17	11	0,1
ИТОГО		5,2	6	24,6	264	0,26	39,2	0,02	0	23,5	283	207	41	0,3
ВСЕГО		57,27	58,6	264,36	1919,7	10,96	174,9	24,16	6,56	23,56	1060,6	976,08	367,7	8,88

Содержание питательных веществ в рационе.

Масса порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
250	11,9	18	47,5	346	0,16	2	150	1,5	0,08	176	175	53	0,2
60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12	0,13
40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО	24,48	24,28	111,5	691,5	0,55	58,02	150,1	4,4	0,09	469,7	379,38	112,1	1,86
ОБЕД													
250	7,4	7	18	215,8	0,05	25,9	25	0	0	53,75	70,7	33,8	1,6
250	5,5	4	30	174	0,07	0	16	7,3	0	17,8	35,1	7,6	0,75
100	7	9,5	25,4	172	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25
100	5,2	9,5	11,8	75	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО	31,43	32,71	141,16	872,8	0,53	89,7	41,16	14,38	5,6	357,98	163,8	84,58	4,36
ПОЛДНИК													
200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО	5,9	0	25,5	293	0,05	23,5	0	17	26	62	56,5	45,5	3,9
ВСЕГО	61,81	56,99	278,16	1857,3	1,13	171,22	191,3	35,78	31,69	889,68	599,68	242,18	10,12

День: четырнадцатый. Сезон: весне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														16
№304	Каша «Боярская с изюмом с пшеном» (молоко 2,5, сахар, изюм, масло сливоч., пшено, яйцо)	250	16,7	17	50	370	0,5	5,7	210	2,3	1,8	214	224	86	0,9
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай с лимоном (заварка, лимон, сахар, вода)	200	0,3	0	15,2	60	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	Конфета шоколадная	30	2,7	2,85	7	115	0,05	0	0	0,69	0	8,4	28,5	30	0,9
	ИТОГО		23,2	24,25	115,45	741	0,886	60,3	212,1	5,85	1,81	398,8	387,2	168,7	2,79
	ОБЕД														
№128	Щи по «Уральски» с крупной (пшено, пюре томат., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, масло растит.)	250	13,4	15	32,2	318	0,06	31,1	25	0	0	41	54	22,2	1,1
№216	Картофель тушеный (мясо 1кат., лук морковь, масло растит.)	250	9,95	14,1	25	335	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№40	Салат «Выгалинский» (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сладкий, горошек консер., лимон, сметана, сахар)	100	8	8	32	266,4	13,5	15,56	35,88	20,5	0	26,6	16,1	8,2	0,6
№701	Нашиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		37,45	39,8	153,6	1172,4	17,03	99,16	66,88	20,62	0	135,1	200,3	221,4	4,45
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	2,48	190	30	0,2
	Банан	225	4	3,5	15	135	0,1	0,08	0	0	0	50	0	0	0
	ИТОГО		7,2	9,5	26	275	0,3	1,28	0,02	0	0,5	298	190	30	0,2
	ВСЕГО		67,85	73,55	295,05	2188,4	18,216	160,74	279	26,47	2,31	831,9	777,5	420,1	7,44

Пронумеровано и
прошнуровано: 15 листов

Директор школы

Г.А.Горюцкая

