

Согласовано:

Директор
МБОУ-ДО «Детская юношеская спортивная школа
города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Ю.В. Краснова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием

в период летних каникул

День 1:понедельник

Неделя:первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,6	0,4	17,0	84,1
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			980	28,2	33,4	119,1	914,6
Всего за день:				51,30	56,40	213,30	1 609,38
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2:вторник

Неделя:первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			540	15,7	20,3	67,7	530,7
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	344	НЕКТАРИН	90	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			1035	31,4	34,6	98,9	856,0
Всего за день:				47,10	54,90	166,60	1 386,74
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	25	3,2	2,0	15,3	94,5
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			545	25,8	24,6	77,0	650,3
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	240	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			870	37,7	40,1	169,8	1 223,7
Всего за день:				63,50	64,70	246,80	1 873,94
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	12,7	10,9	28,3	269,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	230	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			700	22,10	21,00	93,50	669,26
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,6	9,1	31,8	246,2
Итого за прием пищи:			980	28,30	33,20	118,70	911,46
Всего за день:				50,40	54,20	212,20	1 580,72
Сбалансированность:				1	1	4	

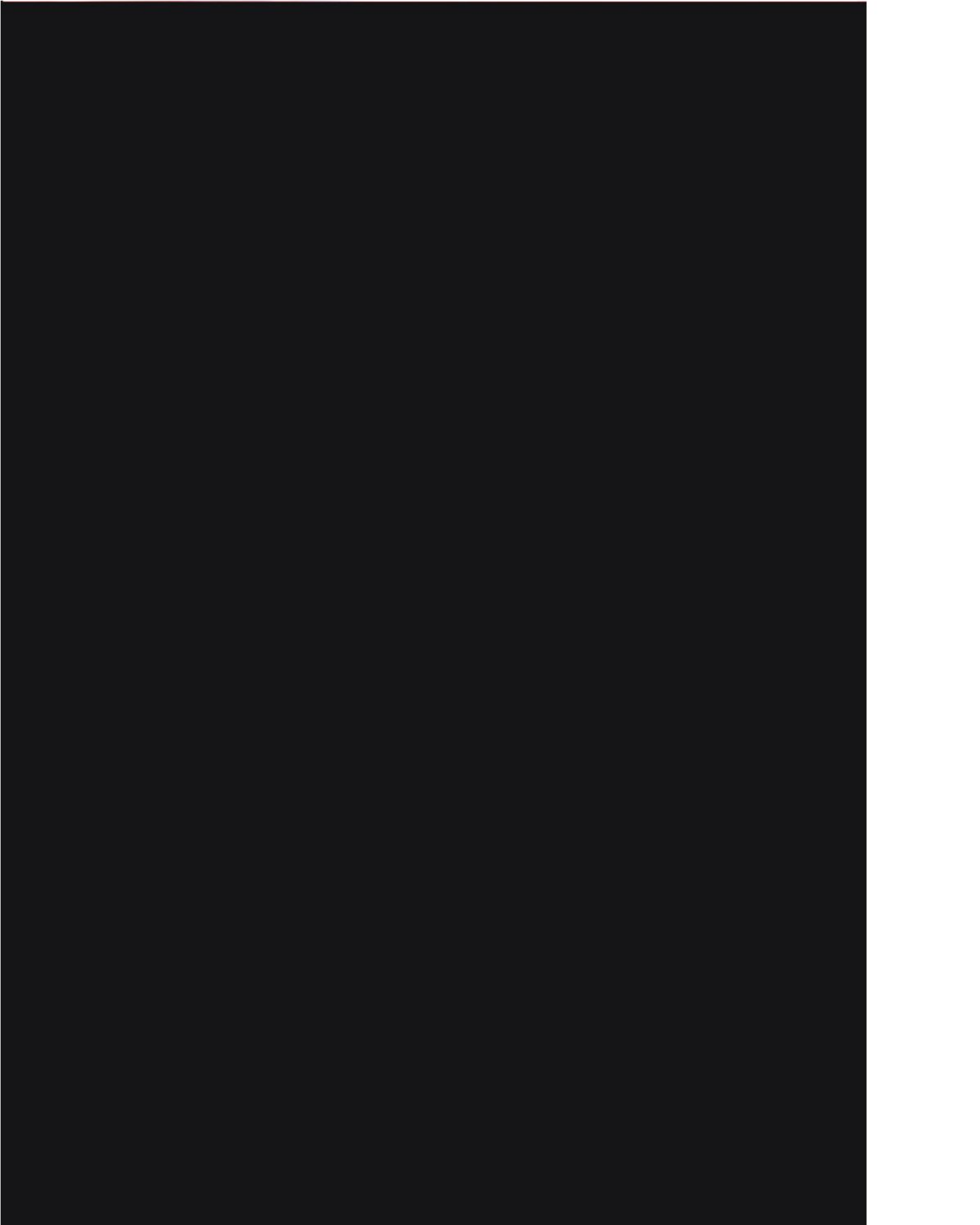
День 5:
Неделя:
Возрастная категория:

пятница
первая
7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ПЕРСИК	110	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			530	29,9	25,3	87,5	716,6
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
Итого за прием пищи:			975	28,0	32,9	117,6	902,9
Всего за день:				57,90	58,20	205,10	1 619,56
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	270,20	288,40	1 044,00	8 070,34
Среднее значение за период	54,04	57,68	208,80	1 614,07
Сбалансированность	1	1	4	



День 8:
Неделя:
Возрастная категория:

среда
вторая
7-11 лет

Энергети-

День 10:
Неделя:
Возрастная категория:

пятница
вторая
7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	250	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/20	3,8	10,6	18,4	189,6
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			530	21,4	23,7	98,3	711,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/20	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	340	МАНДАРИН	116	0,8	0,2	7,5	35,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			940	24,8	25,8	87,8	701,6
Всего за день:				46,20	49,50	186,10	1 412,78
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	243,69	263,89	977,68	7 461,79
Среднее значение за период	48,74	52,78	195,54	1 492,36
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	513,89	552,29	2 021,68	15 532,13
Среднее значение за период	51,39	55,23	202,17	1 553,21
Сбалансированность	1	1	4	

День 1: понедельник
 Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,6	0,4	17,0	84,1
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			1010	29,6	34,4	127,0	962,1
Всего за день:				52,74	57,40	221,20	1 656,97
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2: вторник
 Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			570	16,7	21,2	74,6	571,3
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	НЕКТАРИН	90	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
Итого за прием пищи:			1055	32,0	35,7	102,9	885,1
Всего за день:				48,70	56,90	177,45	1 456,39
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3:
Неделя:

среда
первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
2008		БАТОН	25	3,2	2,0	15,3	94,5
Итого за прием пищи:			575	24,4	23,8	89,8	689,6
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	280	22,3	21,8	68,2	573,8
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			910	39,7	42,6	184,4	1 315,0
Всего за день:				64,10	66,40	274,20	2 004,55
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:
Неделя:

четверг
первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	12,7	10,9	28,3	269,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	230	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			700	22,10	21,00	93,50	669,26
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,6	9,1	31,8	246,2
Итого за прием пищи:			1000	29,14	33,90	126,10	951,75
Всего за день:				51,24	54,90	219,60	1 621,01
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:
Неделя:

пятница
первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,1	18,9	30,5	379,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	344	ЯБЛОКО	140	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			560	24,2	22,0	59,0	545,7
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,6	0,2	3,0	16,6
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	7,2	13,1	4,0	167,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			990	29,8	34,1	126,4	957,3
Всего за день:				54,00	56,10	185,35	1 503,07
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	270,78	291,70	1 077,80	8 241,99
Среднее значение за период	54,16	58,34	215,56	1 648,40
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:
Неделя:

понедельник
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	10,8	50,1
Итого за прием пищи:			595	18,4	20,6	80,7	598,3
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100/5	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			960	30,1	45,8	115,1	1 021,3
Всего за день:				48,54	66,44	195,78	1 619,60
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7:
Неделя:

вторник
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	8,9	11,7	2,7	156,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	200	3,0	1,0	32,2	153,6
Итого за прием пищи:			667	22,6	22,4	69,1	584,3
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	8,5	6,4	41,2	263,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,2	10,9	26,4	255,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	175,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ВАФЛИ	50	0,8	1,0	23,2	107,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			930	26,90	31,10	137,40	962,86
Всего за день:				49,50	53,50	206,50	1 547,15
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:
Неделя:

среда
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100/50	7,9	13,8	3,8	176,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008	338	ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,8	50,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			672	16,3	20,2	79,4	580,9
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,4	6,8	15,1	147,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	12,7	5,1	58,6	339,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	7,2	13,1	4,0	167,8
2011	342 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			995	36,90	37,80	131,90	1 043,62
Всего за день:				53,24	58,04	211,33	1 624,51
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:
Неделя:

четверг
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14,5	17,3	31,6	349,7
2008		БИОКЕФИР	150	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	25	3,1	2,0	15,3	94,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			555	19,7	23,1	79,2	620,1
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,3	10,2	4,0	116,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100/3	14,3	9,7	11,6	196,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	8,9	6,9	21,6	189,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	30,8	270,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			958	41,50	43,50	106,70	1 012,17
Всего за день:				61,20	66,58	185,90	1 632,30
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10:
Неделя:

пятница
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	250/5	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/10	6,2	12,3	24,1	238,6
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			555	23,8	25,4	104,0	760,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	3,2	1,2	8,9	60,8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,2	6,2	42,3	248,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	340	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			970	29,8	28,8	113,6	855,8
Всего за день:				53,60	54,20	217,60	1 615,98
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	266,08	298,76	1 017,11	8 039,55
Среднее значение за период	53,22	59,75	203,42	1 607,91
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	536,86	590,46	2 094,91	16 281,54
Среднее значение за период	53,69	59,05	209,49	1 628,15
Сбалансированность	1	1	4	