

СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в
г. Невинномысске



И. М Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадня

СОГЛАСОВАНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
г. Невинномысска



Г. В. Букреев

**ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
(двух разовое)
(ЛАГЕРЬ с ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ)**

Лето 2023

ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для ЛОУ с дневным пребыванием
 в период летней оздоровительной кампании 2023 года города Невинномысска Ставропольского края
 Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 и старше

Принем пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ОБЕД	Бифштек из говядины	80	13,23	10,08	19,89	225,9	0,05	0,09	2,16	0,2	32,13	33,16	112,18	1,64	ДеЛи принт 2005 - 268
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	475	21,73	14,74	100,79	679,9	0,28	0,39	4,49	1,53	200,73	93,56	377,48	5,75	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82
	Плов из птицы (курица)	280 (100/180)	18,26	20,4	41,01	444,8	0,1	0,25	10,5	3,77	71,6	56	280	5,1	ДеЛи принт 2005 - 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
Итого	780	31,24	26,52	126,91	861,8	0,31	0,4	13,051	32,87	176,9	150	600,3	11,03		
Итого за день	1255	52,97	41,26	227,7	1541,7	0,59	0,79	17,541	34,4	377,63	243,56	977,78	16,78		
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	0,1	0,25	0,95	0,37	145,35	28,26	224,55	1,35	ДеЛи принт 2005 - 208
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	490	24,4	23,26	88,6	659	0,1607	0,33	1,556	1,12	314,272	44,66	340,66	2,077	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,1	0	7	16	0,03	0,02	0,7	10	23	14	42	0,6	ДеЛи принт 2005 - 70
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	23,7	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебпродинформ 2004 - 490 ДеЛи принт 2005 - 331
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	0,12	0,1	1,12	14,96	34,99	23,01	73,1	0,86	ДеЛи принт 2005 - 128
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	ДеЛи принт 2005 - 350
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
	Итого	1080	39,37	53,32	107	1019,1	0,4707	1,5	9,2005	43,64	195,84	135,02	553,2	7,448	
Итого за день	1570	63,77	76,58	195,6	1678,1	0,6314	1,83	10,7565	44,76	510,112	179,68	893,86	9,525		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	Дели принт 2005 - 121	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14	
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377	
	Булочка "Домашняя" (50г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели принт 2005 - 424	
	Итого	532	9,8	17,2	65,6	456,8	0,0607	0,21	0,56	0,93	169,312	25,98	137,29	1,367		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	Дели принт 2005 - 71	
	Щи зеленые со сметаной	250/10	3,2	7,7	16,6	148,5	5,17	0,22	0,75	27,54	64,98	88,5	124,14	2,45	Дели принт 2005 - 89	
	Биточки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	0,38	20	0	36,8	121,3	22	1,1	Дели принт 2005 - 294	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	0,04	0,04	1	0,72	13,7	30,5	98,04	0,74	Хлебпродинформ 2004 - 301	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
	Плоды свежие (апельсин)	200(1шт.)	1,8	0,3	16,3	76,6	0,10	0,00	0	120	68,3	68	46,6	0,6	Дели принт 2005-338	
		Итого	1080	28,48	24,24	127,04	842,7	5,64	0,76	23,49	40,26	177,78	292,3	388,48	20,57	
		Итого за день	1612	38,28	41,44	192,64	1299,5	5,7007	0,97	24,05	41,19	347,092	318,28	525,77	21,937	
	4 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	220/10	6,71	12,43	36,85	286	0,04	0,02	0,1	0,8	110	10,56	11	0,39	Дели принт 2005 - 181
Масло сливочное "Крестьянское"		10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14	
Сыр "Российский"		15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели принт 2005 - 15	
Чай с молоком		150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели принт 2005 - 378	
Хлеб пшеничный		50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
		Итого	480	15,51	26,89	79,15	620	0,1407	0,26	0,77	2,88	404,712	41,36	219,91	1,327	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,04	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	Дели принт 2005 - 71	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,054	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	Дели принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с лапшой домашне	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели принт 2005 - 103, 297	
	Рыба запеченная(горбуша)	100	76	6,75	1,71	144	0,07	0,01	5,81	4,69	72,92	21,4	291,24	0,49	Хлебпродинформ 2004 - 377	
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	Дели принт 2005 - 128	
	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,011	14	4	14	8	14	2,8	Дели принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
		Итого	880	89,514	18,67	91,11	704,8	0,44	0,561	31,29	32,39	215,78	134,58	742,44	10,69	
		Итого за день	1360	105,024	45,56	170,26	1324,8	0,5807	0,821	32,06	35,27	620,492	175,94	962,35	12,017	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	Дели принт 2005 - 73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
Итого	461	15,6	26,86	59,3	540	0,1707	0,52	1,356	11,02	117,402	30,98	229,29	3,207		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели принт 2005 - 102
	280														
	Рагу из птицы (курица)	(100/180)	16,8	19,1	24,08	337,5	0,2	12,4	22,5	0	48,6	175,5	54	2,5	Дели принт 2005 - 289
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	Дели принт 2005 - 350
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
	Плоды свежие(яблоко) 200 гр	1шт.	0,8	0	25,2	104	0,06	0	0	20	32	18	16,5	4,4	Дели принт 2005 - 338
	Итого	930	29,55	25,82	107,18	755,9	0,4107	13,64	24,8905	18	143,85	251,25	378,7	5,698	
	Итого за день	1391	45,15	52,68	166,48	1295,9	0,5814	14,16	26,2465	29,02	261,252	282,23	607,99	8,905	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы (курица)	80	12,9	12,2	12,7	212	0,032	0,07	3,52	0,82	38,74	11,54	85,68	0,92	Дели принт 2005 - 297
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 202, 203
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели принт 2005 - 15
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	507	27,1	27,26	83,5	687,9	0,2327	0,24	5,78	1,67	244,252	64,94	341,79	5,447	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	Дели принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 82
	Тефтели говяжьи (1-й вариант) с соусом сметанным с томатом	100/50	13,7	22,5	20,3	338,3	0,08	0,17	4,43	10,43	62,27	31,16	147,45	2,48	Дели принт 2005 - 279 Дели принт 2005 - 331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,3	2,9	46,4	295,2	0,17	0,1	2,05	0	38,4	45,6	168	3,8	Дели принт 2005 - 171
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
	Плоды свежие (бананы)	200(1шт.)	3	0	48	200	0,1	0	0	20	13,1	84	56	1,2	Дели принт 2005 - 338
	Итого	930	27,38	31,72	148,2	1033,3	0,66	0,45	9,22	43,53	212,97	151,76	552,75	23,41	
	Итого за день	1437	54,48	58,98	231,7	1721,2	0,8927	0,69	15	45,2	457,222	216,7	894,54	28,857	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Плов из птицы (курица)	80/150	16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6	ДеЛи принт 2005 - 291
	Бутерброды с сыром	50	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,01	0,01	0,09	118,7	15,4	92,8	0,8	ДеЛи принт 2005 - 3
ОБЕД	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	485	26,8	27,6	95,08	755,8	0,25	0,45	10,03	4,79	319,37	87,89	468,54	6,31	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,04	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,054	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100/100	10,4	8,3	9,2	152,9	0,1	0,1	0,28	6,48	78,15	97,08	324,39	1,7	ДеЛи принт 2005 - 229
	Картофель отварной	180	3,68	0,47	27,68	168,06	0,21	0,14	1,92	25,55	24,21	36	98,84	1,46	ДеЛи принт 2005 - 125
	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,011	14	4	14	8	14	2,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
	Итого	1185	24,374	15,19	108,08	689,36	0,54	0,551	18,74	65,13	204,66	202,08	666,53	9,09	
	Итого за день	1670	51,174	42,79	203,16	1445,16	0,79	1,001	28,77	69,92	524,03	289,97	1135,07	15,4	
	8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	ДеЛи принт 2005 - 121
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	520	11,8	17,66	60,3	445,8	0,1107	0,26	0,736	1,58	328,422	34,08	229,79	0,877	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2	2,7	21,00	116,30	0,09	0,06	0,99	8,25	26,7	22,78	55,98	0,88	ДеЛи принт 2005 - 101
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,7	0,07	0,1	3,7	0,5	18,7	17,5	70	1,4	ДеЛи принт 2005 - 294
	Макаронные изделия отварные	180	18,5	0,7	34,2	170,3	0,17	0,1	2,05	0	38,4	45,6	168	3,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
	Итого	880	46,98	18,92	144	854,1	0,48	0,35	8,291	16,75	139,1	156,88	521,28	11,16	
	Итого за день	1400	58,78	36,58	204,3	1299,9	0,5907	0,61	9,027	18,33	467,522	190,96	751,07	12,037	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
		7-11 лет, 12 лет и старше					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	220/10	6,71	12,43	36,85	286	0,04	0,02	0,1	0,8	110	10,56	11	0,39	ДеЛи принт 2005 - 181	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	472	11,71	22,89	79,15	569	0,0907	0,1	0,61	0,9	127,512	17,56	46,11	1,707		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82	
	Гуляш из говядины	100/100	27,7	11,5	6,6	241,2	0,07	0,22	7,92	2,02	47,98	48,47	339,13	6,73	ДеЛи принт 2005 - 260	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,3	2,9	46,4	295,2	0,17	0,1	2,05	0	38,4	45,6	168	3,8	ДеЛи принт 2005 - 171	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
		Итого	980	41,38	20,72	134,5	936,2	0,65	0,5	12,71	35,12	198,68	169,07	744,43	27,66	
		Итого за день	1452	53,09	43,61	213,65	1505,2	0,7407	0,6	13,32	36,02	326,192	186,63	790,54	29,367	
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	11,5	8,8	61,40	371,40	2,12	0,07	1,07	0,09	79,04	38,79	181,83	1,22	ДеЛи принт 2005 - 188	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	475	16,5	19,26	103,7	654,4	2,2107	0,3	1,7	1,42	217,752	61,19	309,74	2,147		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,04	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,054	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102	
	Рагу из птицы (курица)	280 (100/180)	19,6	22,3	28,09	393,75	0,2	14,5	26,25	0	56,7	204,75	63	2,9	ДеЛи принт 2005 - 289	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
	Плоды свежие (апельсин)	200(1шт.)	1,8	0,3	16,3	76,6	0,10	0,00	0	120	68,3	68	46,6	0,6	ДеЛи принт 2005-338	
		Итого	880	36,064	29,02	125,79	876,35	0,41	14,79	28,651	18	158	305,25	474,3	8,028	
		Итого за день	1355	52,564	48,28	229,49	1530,75	2,6207	15,09	30,351	19,42	375,752	366,44	784,04	10,175	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
11 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	ДеЛи принт 2005 - 121	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	520	11,8	17,66	60,3	445,8	0,1107	0,26	0,736	1,58	328,422	34,08	229,79	0,877		
	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71
		Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103, 297
		Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,2	15,9	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	ДеЛи принт 2005 - 297
		Макаронные изделия отварные	180/5	18,5	0,7	34,2	170,3	0,17	0,1	2,05	0	38,4	45,6	168	3,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
		Кисель из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	ДеЛи принт 2005 - 350
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
		Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция
Фрукты свежие(яблоко) 200 гр		1шт.	0,8	0	25,2	104	0,06	0	0	20	32	18	16,5	4,4	ДеЛи принт 2005 - 338	
Итого	880	44,78	20,72	122,8	777,2	0,4567	1,58	16,5505	12,148	192,63	152,83	645,09	12,38			
Итого за день	1400	56,58	38,38	183,1	1223	0,5674	1,84	17,2865	13,728	521,052	186,91	874,88	13,257			
12 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	ДеЛи принт 2005 - 73	
	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	ДеЛи принт 2005 - 210	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	592	16,9	28,46	62	571	0,1707	0,53	1,3	11,12	121,992	29,98	229,29	3,807		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Щи зеленые со сметаной	250/10	3,2	7,7	16,6	148,5	5,17	0,22	0,75	27,54	64,98	88,5	124,14	2,45	ДеЛи принт 2005 - 89	
	Биточки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	14,9	248,6	0,08	0,38	20	0	36,8	121,3	22	1,1	ДеЛи принт 2005 - 294	
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	0,12	0,1	1,12	14,96	34,99	23,01	73,1	0,86	ДеЛи принт 2005 - 128	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
	Итого	880	28,98	31,82	116,7	894,8	5,72	0,82	23,61	54,5	199,07	284,81	363,54	20,69		
Итого за день	1472	45,88	60,28	178,7	1465,8	5,8907	1,35	24,91	65,62	321,062	314,79	592,83	24,497			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
13 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200/20	11,5	8,8	61,40	371,40	2,12	0,07	1,07	0,09	79,04	38,79	181,83	1,22	ДеЛи принт 2005 - 188	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	505	16,5	19,26	103,7	654,4	2,2107	0,3	1,7	1,42	217,752	61,19	309,74	2,147		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,04	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,054	0	2,8	6,4	0,01	0,08	0,28	4	9,2	5,6	16,8	0,24	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82	
	Зразы рубленые (говядина)	100	12,7	18,4	16,60	282,90	0,02	0,049	3,49	0	3,26	7,87	67,23	0,97	ДеЛи принт 2005 - 274	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	0,04	0,04	1	0,72	13,7	30,5	98,04	0,74	Хлебпродинформ 2004 - 301	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
		Итого	1130	28,094	25,24	128,54	843,9	0,27	0,389	7,041	29,82	122,26	132,37	485,57	7,64	
		Итого за день	1635	44,594	44,5	232,24	1498,3	2,4807	0,689	8,741	31,24	340,012	193,56	795,31	9,787	
	14 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	220/10	6,71	12,43	36,85	286	0,04	0,02	0,1	0,8	110	10,56	11	0,39	ДеЛи принт 2005 - 181
Масло сливочное "Крестьянское"		10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
Чай с сахаром		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376	
Хлеб пшеничный		50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	475	10,41	21,29	76,45	538	0,0907	0,09	0,666	0,8	122,922	18,56	46,11	1,107		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102	
	Бифштекс из говядины	80	13,23	10,08	19,89	225,9	0,05	0,09	2,16	0,2	32,13	33,16	112,18	1,64	ДеЛи принт 2005 - 268	
	Макаронные изделия отварные	180	18,5	0,7	34,2	170,3	0,17	0,1	2,05	0	38,4	45,6	168	3,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203	
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	ДеЛи принт 2005 - 350	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
		Итого	880	44,48	17,5	137,19	814,6	0,4307	1,43	6,6005	18,2	165,78	154,51	604,88	8,638	
		Итого за день	1355	54,89	38,79	213,64	1352,6	0,5214	1,52	7,2665	19	288,702	173,07	650,99	9,745	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет, 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
15 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,1	0,2	0,52	0,84	163	26,69	136,89	0,65	ДеЛи принт 2005 - 120	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14	
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Итого	527	9,3	15,26	63	425,8	0,1507	0,28	1,03	0,94	180,512	33,69	172	1,967		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,08	0	5,6	12,8	0,02	0,01	0,56	8	18,4	11,2	33,6	0,48	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88	
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,96	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	ДеЛи принт 2005 - 297	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	50	4	0,66	12,6	61,8	0,08	0,02	0,48	0	9,9	19,8	70,2	1,3	готовая продукция	
		Итого	880	27,58	22,52	130,8	870,9	0,59	0,37	8,41	34,03	187,89	125,99	473,69	21,37	
		Итого за день	1407	36,88	37,78	193,8	1296,7	0,7407	0,65	9,44	34,97	368,402	159,68	645,69	23,337	
		ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	21771	814,106	707,49	3036,46	21478,61	23,9199	42,611	274,766	538,088	6106,53	3478,4	11882,7	245,623	
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 15 ДНЕЙ	1451,4	779,685	47,166	202,430667	1431,907333	1,59466	2,84073	18,3177	35,8725	407,102	231,893	792,181	16,3749	

1. Сборник рецептур Меню составлено согласно нормативных документов: Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог:



Сьедин С. В.