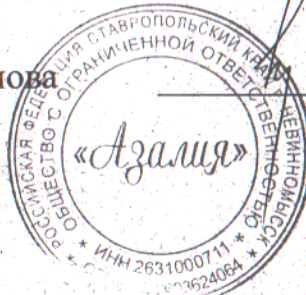


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в
Невинномысске



И. М. Устинова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Азалия»

И. А. Левадия

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1»
г. Невинномыска



В. В. Букреев

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

Лето 2025

ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для ЛОУ с дневным пребыванием
 в период летней оздоровительной кампании 2024 года города Невинномыска Ставропольского края

Возрастная категория: 6-11 лет, 12-17 лет

Прим пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК														ДеЛи принт 2005 - 297
		90	13,1	12,3	12,9	214,7	0,04	0,1	3,57	0,84	39,24	11,7	86,76	0,94	Хлебпродинформ 2004 - 301
		150	3,5	3,7	34,8	186	0,04	0,03	0,68	0,59	11,42	30,5	48,42	0,59	ДеЛи принт 2005 - 376
		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	готовая продукция
		45	3,2	0,6	22,1	105,3	0,05	0,06	0,45	0	9	6,3	29,25	0,45	
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	19,9	16,6	84,8	566	0,13	0,19	4,756	1,43	60,47	49,5	164,43	2,18	ДеЛи принт 2005 - 71
		Итого	605												
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 103
		Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 234
		Котлеты из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	ДеЛи принт 2005 - 128
		Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	ДеЛи принт 2005 - 349
		Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	готовая продукция
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	
		Итого	840	26,98	21,08	97,9	0,36	0,46	11,311	21,81	167,36	148,18	642,02	10,38	
		Итого за день	1445	46,88	37,68	182,7	0,49	0,65	16,067	23,24	227,83	197,68	806,45	12,56	
	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	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	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	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
		Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	ДеЛи принт 2005 - 15
		Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,8	29,6	0,06	0,04	0,96	0	12	8,4	39	0,6	готовая продукция
		Итого	466	21,8	32,7	67,1	0,2357	0,675	1,925	13,1	401,192	55,18	409,59	3,532	
	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82
		Биточки из птицы (курица)	100	13,6	12,9	13,4	0,08	0,35	18	0	33,1	109,2	19,8	0,1	ДеЛи принт 2005 - 294
		Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 303
		Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	ДеЛи принт 2005 - 349
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
		Шоколад молочный 1шт.	15	1,4	7,2	10,5	0,01	0,01	0	0	37,4	7,6	47	0,4	ДеЛи принт 2005-338
		Итого	1040	27,76	27,38	142,7	0,36	1,67	21,6305	27,25	193	197,7	369,1	6,31	
		Итого за день	1506	49,56	60,08	209,8	0,5957	2,345	23,5555	40,35	594,192	252,88	778,69	9,842	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,8	28,5	202,5	0,12	0,07	1,43	0	24	15	69	1,5	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
	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	35	2,5	0,5	17,15	81,9	0,04	0,05	0,4	0	7	4,9	22,8	0,4	готовая продукция
	Итого	612	19,1	17,2	77,55	604,2	0,2107	0,22	3,57	10,27	61,912	43,46	202,26	4,297	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	10	3,8	1,1	66,6	0,04	0,05	0,85	0,8	45,3	12,78	90,72	0,34	Дели принт 2016 - 266
	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
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	560	21,25	16,38	93,5	630,4	0,47	0,29	3,76	33,27	168,26	90,86	401,32	15,968	
	Итого за день	1172	40,35	33,58	171,05	1234,6	0,6807	0,51	7,33	43,54	230,172	134,32	603,58	20,265	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	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	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	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	475	11,9	21,16	72,4	503	0,1057	0,105	1,491	1,48	270,062	26	126,11	1,092	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	Дели принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с овсяными хлопьями	250	3	3,5	29	151	0,09	0,06	0,99	8,25	26,7	22,78	55,98	0,88	Дели принт 2005 - 101
	Плов из птицы (курица)	100/180	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
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Плоды свежие (яблоко) 1шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0	Дели принт 2005 - 338
	Итого	530	29,66	21,88	173,58	1002,6	0,26	0,35	11,321	17,62	131,57	121,27	455,12	9,14	
	Итого за день	1005	41,56	43,04	245,98	1505,6	0,3657	0,455	12,812	19,1	401,632	147,27	581,23	10,232	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
		В1					В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Ланшеник с творогом и сметаной	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
	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
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
	Булочка "Веснушка" 1шт.	60	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	505	22,4	22,8	93,9	670	0,1507	0,43	1,5	1,7	276,362	51,96	340,96	2,177	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	Тефтели из говяжьих соусом сметанным с томатом (1й вариант)	100/50	14	20	20	322	0,05	0,08	1,9	4	14,47	9	118	1,85	ДеЛи принт 2005-278,331
	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
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Фрукты свежие (бананы) 1шт.	200	3	0	48	200	0,1	0	0	20	13,1	84	56	1,2	ДеЛи принт 2005 - 338
	Итого	890	29,86	27,38	183,1	1138,4	0,42	1,39	5,5305	51,25	150,07	173,9	476,3	8,86	
	Итого за день	1395	52,26	50,18	277	1808,4	0,5707	1,82	7,0305	52,95	426,432	225,86	817,26	11,037	
6 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
ОБЕД	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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	457	8,2	15	51,1	372,4	0,1007	0,22	0,62	0,93	173,912	27,58	142,39	1,567	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	940	35,16	44,28	108,5	979,2	0,6	0,39	9,38	39,78	187,6	103,86	388,5	20,78	
	Итого за день	1350	43,36	59,28	159,6	1351,6	0,7007	0,61	10	40,71	361,512	131,44	530,89	22,347	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
		B1					B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	200/20	11,5	8,8	61,40	371,40										
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	2,12	0,07	1,07	0,09	79,04	38,79	181,83	1,22	Дели принт 2005 - 188	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14	
	Булочка "Веснушка" 1шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376	
	Итого	490	15,7	19,6	103,6	654,4	2,1307	0,09	1,556	0,09	84,262	48,09	205,44	1,837	Дели принт 2005 - 424	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36		
	Суп картофельный с лапшой домашней	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 - 71	
	Бифштекс рубленый из говядины	100	14	13,3	20,00	255,60	0,068	0,09	2,16	0	19	25,2	157	2,25	Дели принт 2005 - 103	
	Картофель отварной с маслом	180/5	3,8	7,9	27,7	198	0,17	0,11	1,6	26	22	31,6	97,2	1,4	Дели принт 2005 - 266	
	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 - 125	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	Дели принт 2005 - 349	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
	Итого	1045	27,66	24,78	121	821,2	0,408	0,48	13,691	35,23	143,2	153,2	642,9	11,71	готовая продукция	
	Итого за день	1535	43,36	44,38	224,6	1475,6	2,5387	0,57	15,247	35,32	227,462	201,29	848,34	13,547		
	8 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	
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 - 210	
ОБЕД	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 - 73	
	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 - 14	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,1	29,4	140,4	0,06	0,06	0,6	0	12	8,4	39	0,6	Дели принт 2005 - 377	
	Кисломолочный продукт (кефир б/б) 1шт.	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,16	0,12	1,6	242	28	188	0,2	готовая продукция	
	Итого	473	23,2	34,3	75,1	707,4	0,2407	0,69	1,52	12,72	365,992	59,38	423,79	4,107	готовая продукция	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36		
	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 - 71	
	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 - 101	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	Дели принт 2005 - 297	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Хлебпродинформ 2004 - 301	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	Дели принт 2005 - 389	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
	Плоды свежие (яблоко) 1шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0	готовая продукция	
	Итого	1000	27,46	21,08	180,5	1014,6	0,44	0,3	6,88	19,88	131,79	101,77	276,17	17,48	Дели принт 2005 - 338	
	Итого за день	1473	50,66	55,38	255,6	1722	0,6807	0,99	8,4	32,6	497,782	161,15	699,96	21,587		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
		B1					B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Биточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09	ДеЛи принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	ДеЛи принт 2005 - 302
	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
ОБЕД	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	35	2,5	0,5	17,2	81,9	0,04	0,05	0,35	0	7	4,9	22,75	0,35	готовая продукция
	Итого	595	19,9	25,1	80,5	625,9	0,2407	0,43	17,206	0	59,772	132,7	175,66	2,907	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	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	Хлебпродиформ 2004 - 490 ДеЛи принт 2005 - 331
	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 - 303
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Фрукты свежие (Банан) 1шт.	200	0,8	0	25,2	104	0,06	0	0	20	32	18	16,5	4,4	ДеЛи принт 2005 - 338
	Итого	900	40,53	46,18	154,4	1169	0,46	0,35	9,041	44,68	211,8	167,36	636,2	14,578	
	Итого за день	1495	60,43	71,28	234,9	1794,9	0,7007	0,78	26,247	44,68	271,572	300,06	811,86	17,485	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	0,01	0,03	0,65	0,15	30	4	24,5	0,05	ДеЛи принт 2005 - 174
	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	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	ДеЛи принт 2005 - 15
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	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	465	10,4	20,95	62,5	467,2	0,0957	0,245	1,125	2,23	320,712	32	220,41	0,792	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	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	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	840	30,36	19,98	129,2	875,5	0,34	1,41	7,3305	27,75	138	78,4	315,1	5,81	
	Итого за день	1305	40,76	40,93	191,7	1342,7	0,4357	1,655	8,4555	29,98	458,712	110,4	535,51	6,602	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
		B1					B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
11 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		
	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3		
ОБЕД	Итого	497	7,9	14,65	53,2	379	0,1307	0,25	0,83	0,94	176,512	30,89	159	1,767	готовая продукция	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	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	
	Плов из птицы (курица)	100/180	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	
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3		
	Итого	840	21,76	23,48	100,48	719,2	0,43	0,38	11,52	34,47	161,87	102,49	409,14	20,31	готовая продукция	
	Итого за день	1337	29,66	38,13	153,68	1098,2	0,5607	0,63	12,35	35,41	338,382	133,38	568,14	22,077		
	12 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
Каша рассыпчатая (гречневая)		150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2		
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		
Чай с сахаром		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	ДеЛи принт 2005 - 376	
	Итого	475	17,3	17,36	92,4	651,8	0,2407	0,23	4,006	10,17	68,322	69,56	282,96	5,497	готовая продукция	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с лапшой домашней	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	
	Котлета из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6		
	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 - 234	
	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 - 128	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	ДеЛи принт 2005 - 349	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
	Итого	940	26,98	21,08	97,9	730	0,36	0,46	11,311	21,81	167,36	148,18	642,02	10,38		
	Итого за день	1415	44,28	38,44	190,3	1381,8	0,6007	0,69	15,317	31,98	235,682	217,74	924,98	15,877	готовая продукция	

Присм пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	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	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	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	485	13,2	22,76	75,1	534	0,1457	0,265	1,555	2,81	395,852	40,4	218,91	1,302	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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
	Птица (курица) тушеная в соусе с овощами	100/250	37	30,8	44,1	588	0,18	0,15	5,55	11,5	45	50	195	0,3	ДеЛи принт 2005 - 292
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Фрукты свежие (яблоко) 1шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0	ДеЛи принт 2005 - 338
	Итого	1070	49,16	35,68	172,2	1171,8	0,31	1,38	7,4705	38,75	135,5	92,9	357,3	2,91	
	Итого за день	1555	62,36	58,44	247,3	1705,8	0,4557	1,645	9,0255	41,56	531,352	133,3	576,21	4,212	
	Присм пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.			
B1			B2					PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
14 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
ОБЕД	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
	Бутерброд с сыром	15/5/30	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
	Итого	11506	18,9	26,64	53,6	529	0,18	0,47	0,8	11,21	228,58	38,38	286,98	4,09	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	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 - 303
	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	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	840	23,56	21,28	116,8	805,9	0,51	0,35	7,79	32,03	173,39	103,39	395,09	19,95	
	Итого за день	12346	42,46	47,92	170,4	1334,9	0,69	0,82	8,59	43,24	401,97	141,77	682,07	24,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
15 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8									
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,8	28,5	202,5	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	24	15	69	1,5	№131-1984 г.
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 - 202, 203
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,06	19,6	93,6	0,04	0,06	0,4	0	8	5,6	23	0,4	ДеЛи принт 2005 - 14
	Итого	600	19,4	16,76	80	615,9	0,2507	0,38	3,69	11,5	184,112	59,56	295,26	3,907	ДеЛи принт 2005 - 378
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	готовая продукция
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	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 - 71
	Котлеты из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	ДеЛи принт 2005 - 88
	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 - 234
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	ДеЛи принт 2005 - 128
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	1010	26,38	22,48	101	732,8	0,32	1,41	3,3005	39,83	155,66	94,68	415,62	4,93	готовая продукция
	Итого за день	1610	45,78	39,24	181	1348,7	0,5707	1,79	6,9905	51,33	339,772	154,24	710,88	8,837	
ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	31944	693,72	717,98	3095,61	22009,1	10,6371	15,96	187,418	565,99	5544,46	2642,78	10476,1	220,547		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 15 ДНЕЙ	2129,60	46,25	47,87	206,37	1467,27	0,71	1,06	12,49	37,73	369,63	176,19	698,40	14,70		

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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:



Съедин С. В.