

УТВЕРЖДАЮ.

Глава городского округа

А.А. Прокудин



Примерное 10-ти дневное меню детей в возрасте с 7 до 11 лет в летних оздоровительных лагерях дневного пребывания в каникулярное время городского округа Кинель Самарской области

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины					Минеральные вещ-ва							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1 День															Первая неделя				
Завтрак																			
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52					
438,1	Омлет натуральный, зеленый горошек консервированный	200	10,0	11,0	12,9	352,6	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9					
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1					
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
ППР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
847	Яблоко	250	1,8	1,8	27,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9					
	Итого завтрак:	720	17,0	20,7	84,1	765,6	0,3	24,0	278,0	83,5	140,7	259,0	60,9	14,6					
Обед																			
ППР	Огулец свежий порционно	60	1,0	6,1	9,4	128,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79					
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/200	9,3	12,0	22,7	169,2	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6					
591	Гуляш из говядины	100	9,7	7,9	7,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32					
168	Рис отварной со сливочным маслом	150	4,5	3,0	27,0	210,4	0,16	1,56	24	0,64	166,2	236,5	59,7	1,57					
868	Компот из изюма	200	0,7	0,1	22,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
ППР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9					
ППР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30					
	Итого обед:	795	31,0	30,0	131,4	973,2	0,6	70,8	24,0	2,8	450,2	733,7	225,9	10,2					
Подпись:																			

1064	Сосиска, запеченная в тесте	100	11,0	11,0	26,0	237,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	40,6	14,5	0,7
112	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	24,0	165,0	0	48,8	302,0	22	154	22	3	0
	Итого полдник:	300	11,4	11,1	50,0	402,0	0,1	48,8	302,0	22,0	164,5	62,6	17,5	0,7
	Всего:	1815,0	59,4	61,8	265,5	2140,8	0,9	143,6	604,0	108,4	755,4	1055,4	304,3	25,5

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность ккал	Витамины							Минеральные вещ-ва				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

2 День

Первая неделя

Завтрак

177	Каша молочная манная	200	7,4	4,6	30,2	348,4	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78
38	Салат из моркови с изюмом	100	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5
458	Булка Плетенка	150	3,5	2,4	34,5	296,3	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68
943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
ППР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	Итого завтрак:	710	17,9	9,5	123,4	911,1	0,3	4,7	40,1	0,7	170,1	298,0	89,3	4,6

Обед

17	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,5	3,1	4,7	64,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79
200	Суп с домашней лапшой с курицей	5/200	9,0	2,6	15,0	171,3	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19
307	Котлеты, биточки рубленные из курицы	1/90	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1
679	Каша ячневая	150	4,7	4,2	32,5	197,6	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
ППР	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
ППР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
ППР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	Итого обед:	765	30,7	24,7	122,8	908,3	0,3	24,0	64,1	2,5	185,0	603,6	93,7	7,8

Подник:

458	Ватрушка с повидлом	100	5,6	3,8	55,2	277,6	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68
-----	---------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------

943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
847	Фрукт	150	1,8	1,8	27,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9
	Итого полдник:	430	10,1	4,9	62,9	392,3	0,1	3,7	11,3	0,0	122,3	212,3	110,0	19,1
	Всего:	1905,0	58,7	39,2	309,1	2211,7	0,7	32,5	115,5	3,3	477,3	1113,9	292,9	31,5

№ пех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины							Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
3 день																		
Первая неделя																		
Завтрак																		
167	Каша молочная рисовая	200	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83				
ПП	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПП	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
847	Апельсин	350	1,3	1,3	37,0	153,4	0,03	15	1,2	56,8	47,8	35,9	6,9					
	Итого завтрак:	810	14,0	14,7	160,3	788,7	0,2	17,4	21,0	1,9	150,0	252,0	105,8	11,6				
Обед																		
126	Икра морковная	60	1,10	2,30	5,44	46,85	0,05	2,6	0	0,03	15,32	35	20,14	0,6				
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой на курином бульоне	5\200	4,3	6,8	12,3	211,0	0,1	8,4	0	0	32,8	74,6	26,6	1,2				
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86				
307	Котлеты,биточки рубленные из курицы	1\90	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1				
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПП	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПП	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30				
	Итого обед:	785	24,66	26,34	119,28	941,25	1,38	15,73	97,15	0,88	188,65	360,69	123,7	5,55				
Полдник:																		
454	Пирожок печеный с картошкой	100	7,6	4,3	49,2	266,4	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28				

ППР	Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,02	6	0	0,2	14	12	8	1,8
	Итого подлиник:	300	7,6	4,3	69,4	354,4	0,14	6,7	6	6,2	35,1	83,4	36	3,08
	Всего :	1895	46,3	45,3	349,0	2084,4	1,8	39,8	124,2	9,0	373,8	696,1	265,5	20,3

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины										Минеральные вещ-ва						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
4 день		Первая неделя																					
Завтрак																							
	41 Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52									
	177 Каша "Дружба" из риса и пшена	250	9,5	5,9	38,5	445,5	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78									
	Молочная																						
	943 Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1									
	ППр Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9									
	ППр Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30									
	ППр Печенье	170	7,9	10,5	67,3	403,9	0,04	0,02	0	16,3	17,2	23,6	0	0,15									
	Итого завтрак:	700	22,7	31,5	149,2	1181,4	0,3	3,4	68,8	17,1	148,4	230,4	64,3	9,8									
Обед																							
	45 Винегрет овощной	60	1,0	6,3	6,1	62,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02									
	206 Суп гороховый с курицей	5\200	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03									
	511 Котлета рыбная	1/90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9									
	694 Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86									
	943 Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42									
	ППр Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9									
	ППр Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30									
	Итого обед:	785	31,3	29,9	89,7	982,1	1,4	21,4	73,1	5,8	258,4	571,1	209,9	24,4									
Подлиник:																							
	458 Булка с повидлом	100	7,0	2,8	66,7	318,2	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3									
	859 Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95									
	847 Фрукт	150	1,8	1,8	27,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9									

Итого полдник:	430	7,0	2,8	94,6	430,2	0,1	0,9	6,0	3,0	33,6	61,2	28,3	2,3
Всего :	1915	61,1	64,2	333,5	2593,7	1,8	25,7	147,9	25,9	440,4	862,7	302,5	36,5

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины							Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
5 день																		
Первая неделя																		
Завтрак																		
34	Сапат из свежкы с зеленым горошком	100	2	5	10	92,5	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
688	Макаронные изделия оварные с сосиской	260	12,7	19,6	69,1	434,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8				
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	0,30				
ПР	Йогурт в упаковке	80	3,3	4,3	16,1	112,9	1,2	0,6	10	124	95	15	15	0,1				
	Итого завтрак:	700	23,3	29,7	160,9	901,4	1,4	7,2	10,0	2,7	199,0	222,4	69,0	3,6				
Обед																		
ПР	Огурец свежий порционно	60	0,8	0,1	2,8	15,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79				
170	Борщ из свежей капусты с курицей	5/200	6,0	10,0	18,0	285,0	0,1	10,3	1,6	2,4	38,1	70,9	50,2	1,5				
608	Шницель мясной	1/90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9				
12	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	13,6	1,4	34,9	261,0	0,5	0	0	0	92,9	210,8	61,6	4,6				
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
ПР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	0,30				
	Итого обед:	765	34,5	21,2	118,0	1008,4	0,7	17,0	35,5	4,6	199,1	457,4	173,6	11,1				
Полдник:																		
454	Пирожок печеный с яблоком	100	17,1	12,44	40,7	344	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28				
868	Компот из яблома	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Итого полдник:	300	17,8	12,5	72,7	466,0	0,1	1,4	6,0	6,0	53,6	94,8	45,5	2,0				
	Всего:	1765	75,6	63,4	351,6	2375,8	2,2	25,6	51,5	13,3	451,7	774,6	288,1	16,6				

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества															
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
6 день															Вторая неделя														
Завтрак																													
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52															
438,1	Омлет натуральный, зеленый горошек консервированный	200	10,0	11,0	12,9	352,6	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9															
ПР	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69															
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
ПР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30															
847	Яблоко	250	1,8	1,8	30,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9															
	Итого завтрак:	720	17,2	20,8	109,6	827,6	0,3	22,9	278,0	83,5	159,6	260,3	66,7	13,2															
Обед																													
14	Салат из свежей капусты	60	1,0	6,3	6,1	62,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02															
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	5/200	7,4	6,4	0,0	189,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1															
304	Плов из курицы	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53															
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42															
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
ПР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30															
	Итого обед:	765	47,7	28,9	129,7	1235,6	1,0	12,3	37,0	3,7	172,2	460,9	166,1	23,3															
Подник:																													
1107	Булочка с изюмом	100	13,4	8,8	79,2	448,6	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3															
868	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69															
	Итого подник:	300	14,1	8,9	111,2	570,6	0,1	0,8	6,0	0,0	51,9	80,2	40,7	2,0															
	Всего:	1785	79,0	58,6	350,5	2633,8	1,4	36,0	321,0	87,2	383,6	801,5	273,4	38,5															

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
7 день		Вторая неделя																
Завтрак																		
	93	Суп молочный с вермишелью	250	9,9	8,6	32,0	246,8	0,09	0,91	30,6	0	161,62	138	24	0,5			
	943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1			
	454	Пирожок печеный с картошкой	190	13,8	7,9	89,4	484	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28			
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9			
	ПП	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30			
		Итого завтрак:	700	28,8	17,2	164,6	930,8	0,2	3,4	36,6	6,7	210,1	276,3	81,1	5,1			
Обед																		
	ПП	Огурец свежий порционно	60	0,8	0,1	2,8	15,0	0,03	4,17		1,49	12,71	20,38	14,4	0,79			
	200	Суп с клецками с курицей	5/200	10,9	3,1	18,3	262,5	0,19	19,5	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19			
	591	Гуляш из говядины	100	9,7	7,9	7,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32			
	168	Гречка рассыпчатая	150	4,5	3,0	27,0	210,4	0,16	1,56	24	0,64	166,2	236,5	59,7	1,57			
	112	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8	0	22	154	22	3	0			
	ПП	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9			
	ПП	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30			
		Итого обед:	795	32,1	15,1	129,4	981,5	0,6	75,3	24,1	25,0	420,4	768,9	159,0	7,1			
Полдник:																		
	454	Пирожок печеный с капустой	100	9,1	4,5	60,9	320,7	0,1	5,8	0,0	0,0	35,2	77,0	29,6	1,4			
	859	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95			
	847	Фрукт	150	1,8	1,8	27,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9			
		Итого полдник:	430	9,1	4,5	88,8	432,7	0,2	6,7	0,0	3,0	49,4	81,4	34,7	2,4			
		Всего :	1925	70,0	36,8	382,7	2345,0	0,9	85,5	60,7	34,7	679,9	1126,6	274,9	14,5			

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины							Минеральные вещ-ва											
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
8 день													Вторая неделя												
Завтрак																									
167	Каша молочная рисовая	200	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83											
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42											
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9											
ПП	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30											
847	Банан	340	5,8	2,0	80,5	364,2	0,14	21,3	0	0,4	34,1	22,7	18,5	4,7											
	Итого завтрак:	800	22,3	16,4	179,5	992,2	0,3	26,6	21,0	1,1	207,4	389,0	170,0	27,2											
Обед																									
33	Салат из свежкылы	60	1,0	6,3	6,1	78,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02											
87	Суп рыбный с пшеном	5\200	8,7	2,5	14,6	206,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19											
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	209,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8											
307	Тефтели мясные	1/90	7,8	8,8	10,3	205,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9											
868	Компот из изюма	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69											
ПП	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9											
ПП	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30											
	Итого обед:	785	29,11	26,13	133,97	995,4	0,37	25,61	33,98	5,15	156,18	463,37	111,5	5,8											
Полдник:																									
454	Пирожок печеный с картошкой	100	7,6	4,3	49,2	266,4	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28											
1104	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69											
	Итого полдник:	300	8,28	4,39	81,21	388,4	0,14	1,42	6	6	53,58	94,84	45,46	1,97											
	Всего :	1885	52,1	42,6	345,5	2376,0	0,7	53,0	55,0	6,3	396,0	875,9	298,9	33,6											

№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества															
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
9 день															Вторая неделя														
Завтрак															Завтрак														
469	Запеканка из творога с рисом	200/10	39,0	25,2	45,4	391,4	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85															
	/со ступенным молоком																												
1107	Плюшка "Московская"	150	12,6	8,3	74,3	315,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3															
943	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40															
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
ППР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30															
ППР	Печенье	80	4,2	5,6	36,0	216,0	0,02	0,01	0	8,7	9,2	12,6	0	0,08															
	Итого завтрак:	700	61,8	41,4	205,8	1148,4	0,2	0,8	6,4	9,4	301,8	526,6	100,1	3,9															
Обед															Обед														
ППР	Помидоры свежие	60	1,0	0,2	3,0	20,0	0	7	0	0	5,6	10,4	8	0,4															
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/200	12,1	28,1	41,5	219,7	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6															
619	Каша перловая рассыпчатая	150	5,2	3,4	31,2	158,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5															
591	Поджарка мясная	100	19,7	17,9	41,4	315,0	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32															
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1															
ППР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
ППР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30															
	Итого обед:	795	44,3	50,5	169,1	948,1	0,6	73,2	0,0	0,7	272,6	695,9	294,0	14,6															
Полдник:															Полдник:														
1064	Котлета в тесте	100	13,6	8,4	38,2	282,1	0,1	0,1	14,4	3,0	32,4	123,8	30,6	1,5															
1107	Напиток из шиповника	180	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8	0	22	154	22	3	0															
847	Фрукт	150	1,8	1,8	27,9	147,0	0,15	22	0	0,44	35,3	23,5	20	4,9															
	Итого полдник:	430	14,0	8,5	69,2	432,1	0,1	48,9	14,4	25,0	186,4	145,8	33,6	1,5															
	Всего :	1925	120,1	100,4	444,1	2528,6	0,9	122,9	20,8	35,1	760,8	1368,3	427,7	20,0															
№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные вещества															

тех..	г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день															
Вторая неделя																
Завтрак																
38	Салат из моркови с изюмом	90	1,0	0,2	8,6	40,4	0	3,1	0	0	0	12,14	22	15,3	0,5	
177	Каша молочная "Дружба" рис,пшено	200	8,1	15,0	44,5	345,8	0,1	1	54,8	0	0	133,4	156,7	37,2	0,8	
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1	
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,2	96,0	0	0	0	0,3	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
ППР	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
ППР	Вафли	150	4,2	5,6	36,0	216,0	0,02	0,01	0	8,7	8,7	9,2	12,6	0	0,08	
	Итого завтрак:	700	18,4	21,5	132,3	802,2	0,1	5,9	54,8	9,4	9,4	182,1	258,2	81,6	4,7	
Обед																
ППР	Огурец свежий порционно	60	1,0	6,2	9,4	128,0	0,03	4,17		1,49	1,49	12,71	20,38	14,4	0,79	
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5/200	6,3	5,6	17	172,5	0,15	12,34		0,33	0,33	31,9	130	40	1,61	
436	Жаркое из курицы	1/240	16,0	18,0	4,1	420,0	0,03	0,92				21,81	154,15	22,03	3,06	
859	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	3	14,18	4,4	5,14	0,95	
ППР	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,5	23,7	118,4	0	0	0	0,3	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
ППР	Хлеб ржаной	30	3,1	0,4	18,8	57,0	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
	Итого обед:	785	29,1	30,7	100,9	1007,9	0,2	18,3	5,0	5,5	5,5	94,4	353,7	99,0	7,6	
Полдник:																
458	Ватрушка с творогом	100	8,7	5,1	27,3	194,0	0,1	0,0	21,3	0,0	0,0	31,8	56,4	13,5	0,6	
ППР	Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,02	6	0	0,2	0,2	14	12	8	1,8	
	Итого полдник:	300	8,7	5,1	47,5	282,0	0,1	6,0	21,3	0,2	0,2	45,8	68,4	21,5	2,4	
	Всего :	1785	56,2	57,3	280,7	2092,1	0,4	30,3	81,0	15,1	15,1	322,3	680,3	202,1	14,7	

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПин 2.4.5.2409-08.
При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы/Под ред. Варфоломеевой В.Л.
2. Картоотека блюд-лечебного-и-рационального-питания-в-учреждениях-системы-здравоохранения/Под ред. Самсонова М.А. и др.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.Г.Молильяна и В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академик РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрохимиздат",1987.,Т.1