

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря школы №2

Владыкина В.Т.

30.05.2025г

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель СПок " Поликомплекс"

Токарева Т.А.

30.05.2025 г

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-11 лет..

период

летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,77	5,45	24,06	164,28	125
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	18
	Бананы	170	1,44	0,36	13,50	68,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		572	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	6,13	56,17	13
	Суп из овощей	200/10	3,02	6,20	12,22	116,46	56/37
	Макароны отварные	150	6,15	7,30	37,23	239	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета мясная	90	13,80	16,23	8,56	232,03	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	46,20	47,40	201,00	1410	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,71	6,11	27,41	187,35	127
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Апельсины	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,54	6,88	11,60	125,8	48
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Котлета рыбная " Нептун"	100	13,38	13,65	11,30	221,5	88.
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,20	47,40	201,00	1410	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,61	5,54	29,40	189,6	123
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Яблоки	180	1,80	0,40	16,20	86	240
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Помидорка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	100
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	4,74	4,84	11,44	108,74	39
	Рис припущенный	150	0,09	4,15	0,12	38,2	94
	Соус томатный	50	0,50	0,03	3,67	17,09	141
	Биточки куриные	90	18,01	7,65	11,22	182,84	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	46,20	47,40	201,00	1410	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	14,01	5,46	24,77	164,1	130/150
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Апельсины	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	12,10	21,27	11,84	287,59	462
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
	Рассольник " Ленинградский"	200/10	4,66	12,40	13,86	186,14	132
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	46,20	47,40	201,00	1410	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,02	5,43	28,40	180,94	128
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145

	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Бананы	250	2,25	0,50	20,25	107,5	250
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Суп - лапша с помидорами	200	6,82	7,82	10,72	141,32	51
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,79	5,35	39,45	241,72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17,55	9,77	8,35	188,7	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	46,20	47,40	201,00	1410	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая на молоке	200/5	16,36	7,26	32,08	219,04	125
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Щи из св, капусты со сметаной	200/10	1,86	6,16	8,10	96,28	41
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,79	3,49	26,30	149,01	302
	Котлета мясная	90	15,11	16,30	14,12	258,53	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	46,20	47,40	201,00	1410	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,71	6,11	27,41	187,35	127
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	мандаринка	150	1,20	0,30	11,25	57	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	6,13	56,17	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,00	4,88	15,68	142,88	47
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Биточки куринные	90	18,01	7,65	11,22	182,84	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	46,20	47,40	201,00	1410	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	15,62	5,54	29,40	189,6	123
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Рассольник домашний	200/10	4,24	8,50	12,28	143,44	131
	Макароны отварные	150	6,15	7,30	37,23	239	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета рыбная " Нептун"	100	13,38	13,65	11,30	221,5	88
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	46,20	47,40	201,00	1410	
День 9							
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	150	15,26	7,26	32,40	215,72	130
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,04	4,22	15,98	118,48	64
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Биточки по- белорусски	90	18,86	21,55	1,80	276,34	68
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	46,20	47,40	201,00	1410	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	16,02	5,43	28,40	180,94	128
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19,25	19,75	83,75	587,5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,54	6,88	11,60	125,8	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,79	5,35	39,45	241,72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17,55	9,77	8,35	188,7	81

	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26,95	27,65	117,25	822,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	46,20	47,40	201,00	1410	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15415	4620,00	4740,00	2010,00	14100	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1541,5	46,20	47,40	201,00	1410	

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря школы №2

Владыкина В.Т.

30.05.2025г

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель СПок " Поликомплекс"

Токарева Т.А.

30.05.2025 г

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 и старше

период

летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,36	7,26	32,08	219,04	125
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	18
	Бананы	180	1,44	0,36	13,50	68,4	85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,69	5,10	10,21	93,62	13
	Суп из овощей	250/12	3,77	7,75	15,28	145,57	56/37
	Макароны отварные	180	7,38	8,77	44,68	286,79	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета мясная	100	15,33	18,03	9,51	257,81	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1130	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1752	54,00	55,20	229,80	1632	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	17,62	8,14	36,54	249,8	127
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Апельсин	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	100
	Суп крестьянский с крупой	250/12	5,67	8,60	14,50	157,25	48
	Картофельное пюре	180/5	3,98	6,32	26,32	178,52	92
	Котлета рыбная " Нептун"	100	13,38	13,65	11,30	221,5	88.
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	54,00	55,20	229,80	1632	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	200	17,48	7,38	39,20	252,8	123
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Яблоки	200	2,88	0,64	25,92	137,6	240
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		762	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Помидорка	100	0,60	0,20	4,20	19,9	100
	Борщ с капустой и картофелем	250/12	5,92	6,05	14,30	135,92	39
	Рис припущенный	180	0,11	4,99	0,14	45,85	94
	Соус томатный	50	0,50	0,03	3,67	17,09	141
	Биточки куриные	100	20,01	8,50	12,47	203,16	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1130	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1892	54,00	55,20	229,80	1632	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	15,34	7,28	33,02	218,8	130
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	100
	Картофельное пюре	180/5	3,98	6,32	26,32	178,52	92
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13,45	23,63	13,16	319,54	462
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
	Рассольник " Ленинградский"	250/12	14,60	16,40	18,65	200	132
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	54,00	55,20	229,80	1632	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,02	7,24	37,86	241,26	128
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Апельсины	250	2,25	0,50	20,25	107,5	250

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		692	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	помидоры нарезка	100	0,60	0,20	4,20	19,9	45
	Суп - лапша с помидорами	250	8,53	9,78	13,40	176,65	51
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,55	6,43	47,34	290,07	508
	Фрикаделька " Петушок"	100	19,50	10,85	9,28	209,67	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	54,00	55,20	229,80	1632	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая на молоке	180	15,72	6,53	28,87	197,14	125
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	100
	Щи из св, капусты со сметаной	200/10	1,86	6,16	8,10	96,28	41
	Каша пшеничная вязкая	180/5	5,74	4,19	31,55	178,81	302
	Котлета мясная	100	16,79	18,11	15,69	287,26	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	54,00	55,20	229,80	1632	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	17,62	8,14	36,54	249,8	127
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	мандаринка	140	1,12	0,28	10,50	53,2	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	1,69	5,10	10,21	93,62	13
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,25	6,10	19,60	178,6	47
	Картофельное пюре	180/5	3,98	6,32	26,32	178,52	92
	Биточки куриные	100	20,01	8,50	12,47	203,16	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	54,00	55,20	229,80	1632	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	200	17,48	7,38	39,20	252,8	123
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	помидоры нарезка	100	0,60	0,20	4,20	19,9	45
	Рассольник домашний	200/10	4,24	8,50	12,28	143,44	131
	Макароны отварные	180	7,38	8,77	44,68	286,79	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета рыбная " Нептун"	100	12,38	13,55	4,52	188,69	88
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	54,00	55,20	229,80	1632	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	15,34	7,28	33,02	218,8	130
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		392	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,05	5,27	19,97	148,1	64
	Картофельное пюре	180/5	3,98	6,32	26,32	178,52	92
	Биточки по- белорусски	100	20,95	23,94	2,00	307,05	68
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	54,00	55,20	229,80	1632	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	18,02	7,24	37,86	241,26	128
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	22,50	23,00	95,75	680	
ОБЕД	помидоры нарезка	100	0,60	0,20	4,20	19,9	45
	Суп крестьянский с крупой	250/12	5,67	8,60	14,50	157,25	48
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,55	6,43	47,34	290,07	508
	Фрикаделька " Петушок"	100	19,50	10,85	9,28	209,67	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	31,50	32,20	134,05	952	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1685	54,00	55,20	229,80	1632	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16845	540,00	552,00	2298,00	16320	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1684,5	54,00	55,20	229,80	1632	

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
(должность)	(должность)
(ФИО)	(ФИО)
(дата)	(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: ТЖС №2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,77	5,45	24,06	164,28	125/150
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	18
	Мандарины	180	1,44	0,36	13,50	68,4	85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		572	12,33	11,07	64,65	406,72	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	6,13	56,17	13
	Суп из овощей	200/10	3,02	6,20	12,22	116,46	56/37
	Макароны отварные	150	6,15	7,30	37,23	239	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета мясная	90	13,80	16,23	8,56	232,03	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	28,81	35,12	148,32	1010,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	41,14	46,19	212,97	1416,82	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,71	6,11	27,41	187,35	127/150
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	8,68	13,11	69,57	428,99	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,54	6,88	11,60	125,8	48
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Котлета рыбная " Нептун"	90	12,04	12,28	10,17	199,35	88.
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	24,59	25,24	125,29	815,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	33,27	38,35	194,86	1244,53	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,61	5,54	29,40	189,6	123
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86	240
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	13,53	11,20	72,69	449,64	
ОБЕД	Помидорка	100	0,60	0,20	4,20	19,9	100
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	4,74	4,84	11,44	108,74	39
	Рис припущенный	150	0,09	4,15	0,12	38,2	94
	Соус томатный	50	0,50	0,03	3,67	17,09	141
	Биточки куринные	90	18,01	7,65	11,22	182,84	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	28,15	17,63	110,74	699,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	41,68	28,83	183,43	1149,63	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,01	5,46	24,77	164,1	130/150
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	6,98	12,46	66,93	405,74	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	12,10	21,27	11,84	287,59	462
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
	Рассольник " Ленинградский"	200/10	4,66	12,40	13,86	186,14	132

ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	25,39	41,32	133,31	997,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	32,37	53,78	200,24	1403,08	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,02	5,43	28,40	180,94	128
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Апельсины	250	2,25	0,50	20,25	107,5	250
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	14,39	11,19	75,74	462,48	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Суп - лапша с помидорами	200	6,82	7,82	10,72	141,32	51
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,79	5,35	39,45	241,72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17,55	9,77	8,35	188,7	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,73	23,82	141,13	916,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	52,12	35,01	216,87	1379,38	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая на молоке	200/5	6,36	7,26	32,08	219,04	125
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	9,33	14,26	74,24	460,68	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Щи из св, капусты со сметаной	200/10	1,86	6,16	8,10	96,28	41
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,79	3,49	26,30	149,01	302
	Котлета мясная	100	16,79	18,11	15,69	287,26	451/70
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	28,13	28,58	131,68	874,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	37,46	42,84	205,92	1334,85	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,62	8,14	36,54	249,8	127/200
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	мандаринка	150	1,20	0,30	11,25	57	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	14,94	13,70	74,88	480,84	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	6,13	56,17	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,00	4,88	15,68	142,88	47
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Биточки куринные	90	18,01	7,65	11,22	182,84	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,55	21,61	135,05	863,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	50,49	35,31	209,93	1344,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,61	5,54	29,40	189,6	123
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	10,53	12,79	92,56	523,94	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Рассольник домашний	200/10	4,24	8,50	12,28	143,44	131
	Макароны отварные	150	6,15	7,30	37,23	239	97
	Соус томатный	50	0,62	1,57	4,09	33,22	141
	Котлета рыбная " Нептун"	100	12,38	13,55	4,52	188,69	88
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	27,96	31,80	140,73	949,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	38,49	44,59	233,29	1473,45	
День 9							
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,26	7,26	32,40	215,72	130/200
	Чай- с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	145
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Сыр Российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	1
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	11,98	13,12	74,19	460,26	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,4	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,04	4,22	15,98	118,48	64
	Картофельное пюре	150/5	3,32	5,26	21,93	148,77	92
	Биточки по- белорусски	90	18,86	21,55	1,80	276,34	68
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	30,91	31,85	121,30	885,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	42,89	44,97	195,49	1345,47	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,02	5,43	28,40	180,94	128
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	146
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	25
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	1
	Бананы	170	2,55	0,85	35,70	163,2	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	10,94	12,68	91,56	515,28	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0,36	0,12	2,52	11,94	45
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,54	6,88	11,60	125,8	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,79	5,35	39,45	241,72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17,55	9,77	8,35	188,7	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,06	0,06	33,14	126,42	632
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	50
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	22,80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,45	22,88	142,01	901,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	46,39	35,56	233,57	1416,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15515	416,30	405,43	2086,57	13508,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1551,5	41,63	40,54	208,66	1350,86	