



Согласовано:

Директор

МБУ ДО "ПДШ"

А.Д.Жабаров

(подпись)

Начальник

лагеря "Алтайр"

Е.С.Бойцова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



ИНН 470206357598

СМИРНОВ

Иван

Андреевич

ОГРН 315470200002370

Ленинградская область, г. Волхов

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

в рамках реализации мероприятий летней оздоровительной компании 2024 года

к договору №71/24 от 15.05.2024г.

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			645	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			880	23,0	25,4	100,9	744,2
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,7	9,6	30,4	245,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			370	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				57,3	60,1	249,1	1 815,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			620	18,3	20,9	89,1	634,7
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			840	20,7	23,3	83,7	644,7
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				50,9	56,5	226,6	1 663,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			570	27,1	25,2	107,0	784,2
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	30,1	31,8	123,6	925,9
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	207,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
Итого за прием пищи:			300	11,20	11,30	35,00	294,51
Всего за день:				68,40	68,30	265,60	2 004,59
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			550	17,00	19,20	97,00	645,96
Обед							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	426,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,20	30,40	83,40	740,28
Полдник							
2011	13	ЧИЗБУРГЕР	75	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	14,20	11,80	47,90	364,35
Всего за день:				59,40	61,40	228,30	1 750,59
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:
Неделя:

пятница
первая
7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,5
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	НЕКТАРИН	125	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			545	29,9	25,3	87,5	716,6
Обед							
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	6,4	38,8	240,3
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			905	20,6	25,3	93,5	703,1
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				61,30	61,90	233,00	1 782,30
Сбалансированность:				1	1	4	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	297,30	308,20	1 202,60	9 015,85
Среднее значение за период	59,46	61,64	240,52	1 803,17
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:
Неделя:
Возрастная категория:

понедельник
вторая
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,2
Итого за прием пищи:			550	18,6	19,1	84,6	600,8
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			860	22,0	24,1	82,2	651,4
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "АКТИВИЯ"	180	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			455	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				52,40	54,50	222,40	1 633,53
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7:
Неделя:
Возрастная категория:

вторник
вторая
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	8,6	11,2	2,3	148,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	180	3,5	1,2	48,3	222,9
Итого за прием пищи:			605	22,8	22,1	84,8	646,1
Обед							
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,5	6,4	41,2	263,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	13,9	14,5	45,6	378,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	26,10	27,40	117,60	843,99
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	11,2	11,3	46,5	341,66
Всего за день:				60,05	60,75	248,90	1 831,67
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	7,3	13,1	3,3	165,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	17,0	76,9
2008	344	НЕКТАРИН	180	1,9	0,5	15,5	76,0
Итого за прием пищи:			652	16,2	18,7	75,3	549,1
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	6,8	15,1	147,7
2008	260	АЗУ	200	16,6	17,8	48,1	430,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	2,5	1,6	12,2	75,3
Итого за прием пищи:			840	28,10	29,00	113,50	850,25
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	12,80	12,30	48,00	363,67
Всего за день:				77,1	76,4	245,5	2 008,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,2	20,9	2,8	280,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	6,3	4,0	30,6	188,7
2008	343	АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	76,0
Итого за прием пищи:			570	26,1	25,3	57,7	579,0
Обед							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	7,0	20,5	172,8
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	14,9	114,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,7
Итого за прием пищи:			880	29,96	36,44	115,57	935,57
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	30,8	270,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	2,0	0,5	16,0	78,7
Итого за прием пищи:			301	13,08	11,84	66,38	435,90
Всего за день:				69,1	73,6	239,6	1 950,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	200	6,5	7,4	21,7	184,4
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	30,5
Итого за прием пищи:			565	20,2	19,8	78,0	586,6
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,5
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	7,1	8,1	19,3	183,6
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			840	26,1	30,8	95,4	784,6
Полдник							
2011	405.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,5
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				57,10	61,90	225,40	1 733,92
Сбалансированность:				1	1	4	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	315,79	327,17	1 181,80	9 158,42
Среднее значение за период	63,16	65,43	236,36	1 831,68
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	613,09	635,37	2 384,40	18 174,27
Среднее значение за период	61,31	63,54	238,44	1 817,43
Сбалансированность	1	1	4	

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	8,1	8,4	11,7	109,3
2011	340	БАНАН	180	3,0	1,0	42,0	103,8
Итого за прием пищи:			645	21,6	21,6	93,7	673,6
Обед							
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/5	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	102,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			895	21,9	24,8	96,6	716,7
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	145,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			365	11,2	11,7	54,0	276,1
Всего за день:				54,7	58,1	244,3	1766,4
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,8	14,2	14,6	139,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	108,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			620	18,4	20,7	95,4	658,9
Обед							
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	111,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	115,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			870	21,3	24,4	87,7	673,8
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				51,6	57,4	236,9	1746,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3:
Неделя:
Возрастная категория:

среда
первая
12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	10,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ГРУША	150	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			580	27,8	25,9	113,8	821,4
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	200	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			800	29,6	30,9	123,6	915,5
Полдник							
2008	189	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	10,2	11,1	15,2	207,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
Итого за прием пищи:			300	11,20	11,30	35,00	294,51
Всего за день:				68,60	68,10	272,40	2031,43
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:
Неделя:
Возрастная категория:

четверг
первая
12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	340	МАНДАРИН	100	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			550	17,00	19,20	97,00	645,96
Обед							
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	159,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	21,2	36,6	426,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,20	30,40	83,40	740,28
Полдник							
2011	13	ЧИЗБУРГЕР	75	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	14,20	11,80	47,90	364,35
Всего за день:				59,40	61,40	228,30	1750,59
Сбалансированность:				1	1	4	