

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню
для организации горячего питания в летнем лагере с дневным пребыванием детей**

1. Возрастная категория 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-6к	каша вязкая молочная тиешная	200/10	8,40	11,50	38,80	292,10
384	бутерброд пикантный (гор.)	60	4,73	8,28	12,90	145,02
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	77
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	510	18,23	24,38	67,04	574,28
ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
319	суп картофельный с бобовыми	200	5,85	4,05	14,08	116,13
54-8	бефстроганов из говядины	90	12,16	10,48	2,00	150,64
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	788	27,55	19,46	108,52	719,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,78	43,84	175,56	1293,42
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
619	запеканка из творога	200	25,43	9,73	19,75	268,27
Пром.	сгущенное молоко	25	1,08	1,28	8,33	49,20
382	бутерброд с маслом	25/15	1,27	11,30	7,70	137,50
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	500	29,23	22,50	57,99	551,33
ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
274	борщ с капустой и картоф.	200/10	2,88	5,07	9,08	93,41
494	птица запеченная	90	20,16	19,89	0,10	260,04
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	798	30,58	31,25	107,13	832,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,81	53,75	165,12	1383,51
3 ДЕНЬ						

ЗАВТРАК						
54-2г	макароны отварные с сыром	150	16,92	24,46	3,23	300,96
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
Пром.	фрукт (ябл, апель, банан, манд)	300	0,75	0,08	8,24	36,67
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО	695	22,92	36,88	44,42	601,19
ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
306	рассольник ленинградский	200/10	3,36	4,58	12,86	106,14
54-8м	тефтели из говядины паровые	90	11,20	8,00	6,27	141,46
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
282	компот из свеж. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	798	21,49	19,40	94,11	636,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,41	56,28	138,53	1237,84
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/30	9,35	8,63	81,39	440,63
376	бутерброд с сыром	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	505	15,46	17,09	116,23	680,55
ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
209	котлета из курицы	90	14,50	3,60	9,40	128,30
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	788	23,08	16,46	104,01	654,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,54	33,55	220,24	1334,58
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200/10	8,30	12,60	36,80	294,20
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
54-1з	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
Пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	510	16,20	28,90	89,73	684,21
ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
337	суп с крупой (шахтер.)	200	4,38	8,02	14,24	146,64
	плов из птицы	150	11,62	9,90	30,00	256,42
1232	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	698	19,82	18,77	104,42	666,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,02	47,67	194,15	1350,94

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40
54-3р-2020	котлета рыбная	80	11,36	2,24	5,92	88,48
225	рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	ИТОГО	525	19,75	10,68	66,08	438,68

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
335	суп лапша домашняя	200	4,37	5,10	11,09	107,71
192	печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15
923	рагу овощное	150	2,25	5,39	12,48	107,38
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	808	34,08	40,20	92,86	866,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,83	50,88	158,94	1305,67

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
102	каша молочная "дружба"	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
54-1з	сыр твердых сортов	10	2,33	3,00	0,00	36,33
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
Пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	505	13,21	23,12	87,75	611,49

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
322	суп картофель с мясными фрикадел.	200	4,27	3,29	15,07	106,98
54-м	котлета из говядины	90	14,10	11,90	11,40	209,00
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	788	27,91	20,12	118,91	768,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,12	43,24	206,66	1379,84

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
132	омлет натуральный	200/10	13,43	20,81	3,50	255,09
382	бутерброт с джем (повид) или сгущ	30/25	1,50	4,50	22,00	132,70
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	500	16,38	25,50	47,71	484,15

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
275	борщ с картофелем	200/10	2,96	5,12	14,43	103,68
208	кнели из кур с рисом	90	13,69	15,54	6,33	219,98
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46
1232	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84

	ИТОГО	798	23,60	28,54	108,15	769,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,98	54,04	155,86	1253,94

9 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
54-1г	макароны отварные	150	4,07	6,39	25,49	175,76
54-1з	сыр твердых сортов	25	5,83	7,50	0,00	90,83
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	фрукт (ябл,апель,банан, манд)	300	0,75	0,08	8,24	36,67
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
	ИТОГО	720	14,92	25,57	60,44	531,59

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
321	суп картф. с макаронами издел.	200	4,70	5,52	15,18	129,18
768	гуляши из говядины	90	10,15	12,22	2,68	161,32
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
282	компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	788	27,32	23,93	114,55	782,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,24	49,50	174,99	1314,50

10 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/30	9,35	8,63	81,39	440,63
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	505	12,31	22,94	112,96	707,39

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
158	солянка из птицы	200	4,09	5,24	10,66	106,19
795	биточки из говядины	90	12,72	11,52	12,80	205,76
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	788	24,44	22,96	120,59	786,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,75	45,90	233,55	1494,34

11 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная	200/10	5,12	6,62	32,61	210,13
54-1з	сыр твердых сортов	10	2,33	3,00	0,00	36,33
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
Пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	505	11,85	21,42	85,54	581,97

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
295	щи из свежей капусты с картоф.	200/10	2,93	4,46	6,79	79,04
54-9м	жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,51	306,11

1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	758	27,15	21,11	87,48	648,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,00	42,53	173,02	1230,79
12 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	овощи свежие	60	1,74	1,44	8,37	53,40
617	макаронник с мясом птицы	205	20,32	7,61	25,93	253,51
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	ИТОГО	500	26,23	12,42	60,91	460,34
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	60	1,86	0,12	3,9	24,12
135	суп из овощей	200	2,96	4,50	8,29	85,56
172	рыба тушеная в томате с овощ.	140/70	20,32	11,24	10,50	224,40
923	рагу овощное	150	2,25	5,39	12,48	107,38
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	32,80	143,84
	ИТОГО	908	29,67	21,89	95,86	699,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,90	34,31	156,77	1159,43
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		533,38	555,49	2153,39	15738,80
	фактическая энергетическая ценность		44,45	46,29	179,45	1311,57
	50% от нормативной энергетической ценности		38,50	39,50	167,50	1175,00
	процент удовлетворения суточной потребности		115,45	117,19	107,13	111,62

2. Возвратная категория 12 лет и старше.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250/10	10,50	14,38	48,50	365,13
384	бутерброд пикантный (гор.)	60	4,73	8,28	12,90	145,02
139	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	77
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	560	20,33	27,26	76,74	647,31
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
319	суп картофельный с бобовыми	250	7,32	5,06	17,60	145,16
54-8	бефстроганов из говядины	100	15,20	13,10	2,50	188,30
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	997	36,83	24,36	126,62	872,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,16	51,62	203,36	1519,96
2 ДЕНЬ						

	ЗАВТРАК					
619	запеканка из творога	240	33,91	12,97	26,33	359,69
Пром.	сгущенное молоко	30	1,62	1,92	12,50	73,80
382	бутерброд с маслом	25/15	1,27	11,30	7,70	137,50
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	550	38,46	26,41	69,78	672,56
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
274	борщ с капустой и картоф.	250/10	3,60	6,34	11,35	116,76
494	птица запеченная	100	21,77	21,05	0,11	280,83
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	1007	37,04	35,38	125,05	970,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		75,50	61,79	194,83	1643,24
3 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
54-2г	макароны отварные с сыром	200	22,56	32,61	4,38	401,28
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,12	9,88	0,12	89,88
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	300	0,75	0,08	8,24	36,67
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО	750	28,79	46,71	46,63	721,70
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
306	рассольник ленинградский	250/10	4,20	5,73	16,08	132,68
54-8м	тефтели из говядины паровые	100	14,00	10,00	7,00	176,83
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	1007	29,08	24,45	108,87	774,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,87	71,16	155,50	1496,42
4 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	240/30	11,69	10,79	101,74	550,78
376	бутерброд с сыром	25/15	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	550	18,01	19,28	137,62	795,91
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
43	свекольник	250	1,93	6,32	10,05	104,16
209	котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,38
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	997	31,03	20,83	120,49	790,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,04	40,11	258,11	1586,35

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	250/10	10,38	15,75	46,00	367,75
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
54-1з	сыр твердых сортов	10	2,33	3,00	0,00	36,33
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,12	9,88	0,12	89,88
пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого	560	17,34	32,23	99,99	759,78

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
337	суп с крупой	250	5,48	10,03	17,80	183,30
54-11м	плов из отварной говядины	200	15,50	13,20	40,30	341,90
1232	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	итого	897	27,69	23,96	121,33	811,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,03	56,19	221,32	1571,33

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
Пром.	кукуруза консерв.	60	1,74	1,44	8,37	53,40
54-3р-2020	котлета рыбная	100	14,20	2,80	7,40	110,60
225	рис припущенный	200	3,31	4,84	33,57	191,16
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	итого	600	23,63	12,48	76,99	513,80

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
335	суп лапша домашняя	250	5,47	6,38	13,86	134,64
192	печень говяжья по-строгановски	140	29,69	36,85	5,98	471,20
923	рагу овощное	200	3,00	7,19	16,64	143,17
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	итого	1037	45,19	51,06	104,12	1053,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		68,82	63,54	181,11	1567,24

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
102	каша молочная "дружба"	250/10	8,19	10,41	43,86	301,38
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,12	9,88	0,12	89,88
54-1з	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
Пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	итого	565	16,25	28,38	97,58	710,12

ОБЕД						
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
322	суп картофель с мясными фрикадельками	250	5,34	4,11	18,83	133,73
54-м	котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,25	261,25
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57

280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	997	37,27	25,18	139,60	934,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,52	53,56	237,18	1644,29

8 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
132	омлет натуральный	250/10	17,91	27,75	4,67	340,12
382	бутерброд с джем (повид) или сгущ	30/25	1,50	4,50	22,00	132,70
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	555	21,07	32,47	49,92	574,39

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
275	борщ с картофелем	250/10	3,70	6,40	18,04	129,60
208	кнели из кур с рисом	100	17,11	19,43	7,91	274,98
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28
1232	напиток лимонный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	1007	31,69	35,93	125,46	934,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,76	68,40	175,38	1508,60

9 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
54-1г	макаронь отварные	200	5,43	8,52	33,99	234,35
54-1з	сыр твердых сортов	30	7,40	9,42	0,00	114,37
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,12	9,88	0,12	89,88
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	300	0,75	0,08	8,24	36,67
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
	ИТОГО	780	18,08	31,30	70,00	633,91

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
321	суп картф. с макаронными издел.	250	5,88	6,90	18,98	161,48
768	гуляш из говядины	100	12,70	15,27	3,35	201,65
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	ИТОГО	997	36,85	30,05	137,07	966,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,93	61,35	207,07	1600,07

10 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	230/30	11,69	10,79	101,74	550,78
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	555	14,86	25,13	134,35	822,75

ОБЕД

Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
158	солянка из птицы	250	5,11	6,55	13,33	132,74
795	биточки из говядины	100	15,90	14,40	16,00	257,20

225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	итого	997	32,77	28,85	142,10	959,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,63	53,98	276,45	1782,05
11 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная	250/10	6,40	8,28	40,77	262,66
54-1з	сыр твердых сортов	15	3,50	4,50	0,00	54,50
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,12	9,88	0,12	89,88
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
Пром.	печенье или пряник или вафли	40	2,85	3,38	30,62	164,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого	565	14,53	26,26	94,76	672,86
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
295	щи из свежей капусты с картоф.	250/10	3,66	5,58	8,49	98,80
54-9м	жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,51	306,11
1234	напиток яблочный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	итого	907	30,77	22,11	92,23	691,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,30	48,37	186,99	1364,12
12 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	овощи свежие или консервир.	100	3,00	0,50	10,38	58,01
617	макаронник с мясом птицы	250	30,10	11,28	38,41	375,51
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	итого	590	37,48	15,18	76,44	592,16
	ОБЕД					
Пром.	овощи или закуска овощная	100	3,1	0,2	6,5	40,2
135	суп из овощей	250	3,70	5,63	10,36	106,95
172	рыба тушеная в томате с овощ	180/70	26,41	14,60	13,65	291,72
923	рагу овощное	200	3,00	7,19	16,64	143,17
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	33,25	150,44
	итого	1147	40,14	28,06	108,29	846,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		77,62	43,24	184,73	1438,43
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		685,18	673,31	2482,03	18722,10
	фактическая энергетическая ценность		57,10	56,11	206,84	1560,18
	50% от нормативной энергетической ценности		45,00	46,00	191,50	1360,00
	процент удовлетворения суточной потребности		126,89	121,98	108,01	114,72

Используемая литература

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. ак. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапшиной .ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Заказчик:
МАОУ «Лицей №102»

Директор

_____ В.А. Лесняк
МП

Исполнитель:
ООО «Аквариум»

Директор

_____ Ю.В. Ковалев
М.П.

**Документ подписан на
ЭП "РТС-тендер"**

Номер договора: 21

Исполнитель:

Дата подписания: 23.05.2025 06:07 (МСК)
Организация: ООО "АКВАРИУМ"
ФИО: КОВАЛЕВ ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
Должность: ДИРЕКТОР
Сертификат ЭП
действителен с: 28.04.2025 10:41 (МСК)
действителен до: 28.07.2026 10:51 (МСК)
Серийный номер
сертификата ЭП: 029C978100CDB2CFAA4265EF4E3D082CBB

Заказчик:

Дата подписания: 23.05.2025 06:34 (МСК)
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №
102 ИМЕНИ АКАДЕМИКА МИХАИЛА ФЁДОРОВИЧА РЕШЕТНЁВА"
ФИО: Лесняк Виталий Анатольевич
Должность: Директор
Сертификат ЭП
действителен с: 27.09.2024 06:08 (МСК)
действителен до: 21.12.2025 06:08 (МСК)
Серийный номер
сертификата ЭП: 00904BE24D89185BE4A62F8227FF73D8A5