

УТВЕРЖДАЮ:  
Глава городского округа Кинель  
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	Мг	Fe						
<b>1 день</b>															<b>Первая неделя</b>					
<b>Завтрак</b>																				
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52						
438	Омлет натуральный	150	15,3	27,3	2,9	318,6	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9						
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34						
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						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,6	29,0	88,0	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						
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>780</b>	<b>27,2</b>	<b>42,4</b>	<b>93,4</b>	<b>837,2</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>278,3</b>	<b>83,5</b>	<b>151,7</b>	<b>289,0</b>	<b>71,3</b>	<b>15,0</b>						
<b>Обед</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
	Отруец свежий порционно	60	1,0	6,1	9,4	128,0	0,03	4,17	0	1,49	12,71	20,38	14,4	0,79						
187	Щи из свежей капусты с курицей	5/200	9,3	22,0	32,7	169,2	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6						
591	Гуляш из говядины	100	19,7	17,9	4,8	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	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	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						
	<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>39,3</b>	<b>49,7</b>	<b>135,2</b>	<b>915,8</b>	<b>0,6</b>	<b>70,8</b>	<b>24,0</b>	<b>2,8</b>	<b>450,2</b>	<b>733,7</b>	<b>225,9</b>	<b>10,2</b>						
<b>Подлинка:</b>																				
1064	Сосиска, запеченная в тесте	150	5,3	1,8	36,0	237,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	40,6	14,5	0,7						
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	165,0	0	48,8	0	22	154	22	3	0						

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>1,9</b>	<b>67,0</b>	<b>402,0</b>	<b>0,1</b>	<b>48,8</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>164,5</b>	<b>62,6</b>	<b>17,5</b>	<b>0,7</b>						
<b>Всего:</b>		<b>1895,0</b>	<b>72,2</b>	<b>94,0</b>	<b>295,6</b>	<b>2155,0</b>	<b>1,0</b>	<b>149,1</b>	<b>302,3</b>	<b>108,4</b>	<b>766,4</b>	<b>1085,4</b>	<b>314,7</b>	<b>25,9</b>						
<b>2 день</b>																				
<b>Первая неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
177	Каша молочная манная со сливочным маслом	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 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						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	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						
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>17,4</b>	<b>9,4</b>	<b>119,0</b>	<b>889,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>40,1</b>	<b>0,7</b>	<b>170,1</b>	<b>298,0</b>	<b>89,3</b>	<b>4,6</b>						
<b>Обед</b>																				
17	Салат из соленых 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						
	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9						
	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						
	<b>Итого обед:</b>	<b>735</b>	<b>29,0</b>	<b>24,5</b>	<b>109,6</b>	<b>850,9</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>64,1</b>	<b>2,5</b>	<b>185,0</b>	<b>603,6</b>	<b>93,7</b>	<b>7,8</b>						
<b>Полдник:</b>																				
458	Ватрушка с повидлом	140	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	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						
	<b>Итого полдник:</b>	<b>340</b>	<b>10,1</b>	<b>4,9</b>	<b>62,9</b>	<b>392,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>	<b>122,3</b>	<b>212,3</b>	<b>110,0</b>	<b>19,1</b>						

<b>Всего:</b>	<b>1880,0</b>	<b>56,5</b>	<b>38,8</b>	<b>291,5</b>	<b>2132,3</b>	<b>0,7</b>	<b>32,5</b>	<b>115,5</b>	<b>3,3</b>	<b>477,3</b>	<b>1113,9</b>	<b>292,9</b>	<b>31,5</b>
---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>3 День</b>																		
<b>Первая неделя</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
424	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0				
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,4	12,6	57,6	373,3	0,19	1,67	21	0	46,93	136	35	2,83				
	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				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	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				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>840</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>156,2</b>	<b>829,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,4</b>	<b>121,0</b>	<b>2,1</b>	<b>172,0</b>	<b>328,8</b>	<b>110,6</b>	<b>12,6</b>				
<b>Обед</b>																		
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				
688	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	6,7	9,8	37,1	271,7	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8				
536	Сосиска отварная	60	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	11,9	63,1	6,7	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				
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9				
	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				
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>22,88</b>	<b>29,22</b>	<b>147,35</b>	<b>925,55</b>	<b>0,27</b>	<b>11,72</b>	<b>0</b>	<b>2,73</b>	<b>118,3</b>	<b>274,94</b>	<b>96,3</b>	<b>5,29</b>				
<b>Полдник:</b>																		
454	Пирожок печеный с картошкой	120	7,6	4,3	49,2	266,4	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28				
	Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,02	6	0	0,2	14	12	8	1,8				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>7,6</b>	<b>4,3</b>	<b>69,4</b>	<b>354,4</b>	<b>0,14</b>	<b>6,7</b>	<b>6</b>	<b>6,2</b>	<b>35,1</b>	<b>83,4</b>	<b>36</b>	<b>3,08</b>				
	<b>Всего :</b>	<b>1875</b>	<b>49,1</b>	<b>52,7</b>	<b>372,9</b>	<b>2109,7</b>	<b>0,7</b>	<b>35,8</b>	<b>127,0</b>	<b>11,1</b>	<b>325,4</b>	<b>687,2</b>	<b>242,9</b>	<b>21,0</b>				

№ 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														
<b>4 день</b>															<b>Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>																												
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																											
38	Салат из моркови с яблоком	150	1,5	0,3	12,9	60,6	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	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														
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9														
	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														
	Печенье	150	7,9	10,5	67,3	403,9	0,04	0,02	0	16,3	17,2	23,6	0	0,15														
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>820</b>	<b>23,7</b>	<b>31,7</b>	<b>157,7</b>	<b>1220,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>68,8</b>	<b>17,1</b>	<b>160,5</b>	<b>252,4</b>	<b>79,6</b>	<b>10,3</b>														
<b>Обед</b>																												
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														
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9														
	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														
	<b>Итого обед:</b>	<b>755</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>76,5</b>	<b>924,7</b>	<b>1,4</b>	<b>21,4</b>	<b>73,1</b>	<b>5,8</b>	<b>258,4</b>	<b>571,1</b>	<b>209,9</b>	<b>24,4</b>														
<b>Полдник:</b>																												
458	Булка с повидлом	120	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	200	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95														
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>7,0</b>	<b>2,8</b>	<b>94,6</b>	<b>430,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>6,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,6</b>	<b>61,2</b>	<b>28,3</b>	<b>2,3</b>														
	<b>Всего :</b>	<b>1895</b>	<b>60,4</b>	<b>64,1</b>	<b>328,8</b>	<b>2574,9</b>	<b>1,8</b>	<b>28,8</b>	<b>147,9</b>	<b>25,9</b>	<b>452,5</b>	<b>884,7</b>	<b>317,8</b>	<b>37,0</b>														

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины							Минеральные вещества											
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<b>5 день</b>													<b>Первая неделя</b>												
<b>Завтрак</b>																									
34	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	120	2	5	10	92,5	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79											
688	Макаронные изделия со сливочным маслом	200	6,7	10,0	37,9	278,0	0,1	0	0	2	12	34	8	0,8											
536	Сосиска отварная	60	6,0	9,6	31,2	156,0	0	0	0	0	11,9	63,1	6,7	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											
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9											
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,40	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30											
	Йогурт в упаковке	80	3,3	4,3	16,1	112,9	1,2	0,6	10	124	95	15	15	0,1											
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>22,8</b>	<b>29,6</b>	<b>156,5</b>	<b>879,4</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>10,0</b>	<b>2,7</b>	<b>210,9</b>	<b>285,5</b>	<b>75,7</b>	<b>4,4</b>											
<b>Обед</b>																									
	Огурец свежий порционно	100	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\250	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											
	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.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1											
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9											
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,40	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30											
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>32,8</b>	<b>20,9</b>	<b>104,8</b>	<b>951,0</b>	<b>0,7</b>	<b>17,0</b>	<b>35,5</b>	<b>4,6</b>	<b>199,1</b>	<b>457,4</b>	<b>173,6</b>	<b>11,1</b>											
<b>Полдник:</b>																									
454	Пирожок печеный с мясом	120	17,1	12,44	40,7	344	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28											
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											
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>17,8</b>	<b>12,5</b>	<b>72,7</b>	<b>466,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>53,6</b>	<b>94,8</b>	<b>45,5</b>	<b>2,0</b>											
	<b>Всего:</b>	<b>1875</b>	<b>73,4</b>	<b>63,1</b>	<b>334,0</b>	<b>2296,4</b>	<b>2,2</b>	<b>25,6</b>	<b>51,5</b>	<b>13,3</b>	<b>463,6</b>	<b>837,7</b>	<b>294,8</b>	<b>17,4</b>											

№ 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															
<b>6 день</b>															<b>Вторая неделя</b>														
<b>Завтрак</b>																													
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52															
438	Омлет натуральный	150	15,3	27,3	2,9	318,6	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9															
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34															
	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															
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,6	29,0	88,0	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															
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>780</b>	<b>27,4</b>	<b>42,5</b>	<b>115,9</b>	<b>899,2</b>	<b>0,3</b>	<b>28,4</b>	<b>278,3</b>	<b>83,5</b>	<b>170,6</b>	<b>290,3</b>	<b>77,1</b>	<b>13,6</b>															
<b>Обед</b>																													
	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															
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9															
	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															
	<b>Итого обед:</b>	<b>735</b>	<b>46,0</b>	<b>28,7</b>	<b>116,5</b>	<b>1178,2</b>	<b>1,0</b>	<b>12,3</b>	<b>37,0</b>	<b>3,7</b>	<b>172,2</b>	<b>460,9</b>	<b>166,1</b>	<b>23,3</b>															
<b>Полдник:</b>																													
1107	Булочка с изюмом	160	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															
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>111,2</b>	<b>570,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>51,9</b>	<b>80,2</b>	<b>40,7</b>	<b>2,0</b>															
	<b>Всего:</b>	<b>1875</b>	<b>87,5</b>	<b>80,1</b>	<b>343,6</b>	<b>2648,0</b>	<b>1,5</b>	<b>41,5</b>	<b>321,4</b>	<b>87,2</b>	<b>394,6</b>	<b>831,5</b>	<b>283,8</b>	<b>38,9</b>															



		8 день															
		Вторая неделя															
		Завтрак															
41	Масло порционнно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52			
177	Каша молочная овсяная	200	8,1	15,0	44,5	345,0	0,1	1	54,8	0	133,4	156,7	37,2	0,8			
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,0	1,3	0,0	0,0	122,0	90,0	14,0	0,6			
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9			
	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			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>800</b>	<b>21,6</b>	<b>28,5</b>	<b>179,9</b>	<b>1038,4</b>	<b>0,2</b>	<b>23,6</b>	<b>94,8</b>	<b>1,2</b>	<b>305,7</b>	<b>317,2</b>	<b>87,1</b>	<b>11,8</b>			
		Обед															
33	Салат из свеклы	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	Макаронны 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			
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9			
	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			
	<b>Итого обед:</b>	<b>755</b>	<b>27,41</b>	<b>25,86</b>	<b>120,77</b>	<b>938</b>	<b>0,37</b>	<b>25,61</b>	<b>33,98</b>	<b>5,15</b>	<b>156,18</b>	<b>463,37</b>	<b>111,5</b>	<b>5,8</b>			
		Полдник:															
454	Пирожок печеный с картошкой	120	7,6	4,3	49,2	266,4	0,12	0,7	6	6	21,1	71,4	28	1,28			
	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			
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>8,28</b>	<b>4,39</b>	<b>81,21</b>	<b>388,4</b>	<b>0,14</b>	<b>1,42</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>53,58</b>	<b>94,84</b>	<b>45,46</b>	<b>1,97</b>			
	<b>Всего :</b>	<b>1875</b>	<b>49,7</b>	<b>54,5</b>	<b>332,7</b>	<b>2364,8</b>	<b>0,6</b>	<b>49,9</b>	<b>128,8</b>	<b>6,4</b>	<b>494,4</b>	<b>804,0</b>	<b>216,0</b>	<b>18,3</b>			

№ тех..	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины						Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>9 день</b>		<b>Вторая неделя</b>													



Завтрак														
469	Запеканка из творога с рисом	200/20	39,0	25,2	45,4	391,4	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85
	/со сгущенным 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
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	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
	Печенье	80	4,2	5,6	36,0	216,0	0,02	0,01	0	8,7	9,2	12,6	0	0,08
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>61,3</b>	<b>41,3</b>	<b>201,4</b>	<b>1126,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>301,8</b>	<b>526,6</b>	<b>100,1</b>	<b>3,9</b>

Обед														
	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
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>42,6</b>	<b>50,2</b>	<b>155,9</b>	<b>890,7</b>	<b>0,6</b>	<b>73,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>272,6</b>	<b>695,9</b>	<b>294,0</b>	<b>14,6</b>

Полдник:														
1064	Котлета в тесте	120	13,6	8,4	38,2	282,1	0,1	0,1	14,4	3,0	32,4	123,8	30,6	1,5
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,1	31,0	150,0	0	48,8	0	22	154	22	3	0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320</b>	<b>14,0</b>	<b>8,5</b>	<b>69,2</b>	<b>432,1</b>	<b>0,1</b>	<b>48,9</b>	<b>14,4</b>	<b>25,0</b>	<b>186,4</b>	<b>145,8</b>	<b>33,6</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1880</b>	<b>117,9</b>	<b>100,1</b>	<b>426,5</b>	<b>2449,2</b>	<b>0,9</b>	<b>122,9</b>	<b>20,8</b>	<b>35,1</b>	<b>760,8</b>	<b>1368,3</b>	<b>427,7</b>	<b>20,0</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины							Минеральные в-ва		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>10 день</b>		<b>Вторая неделя</b>										<b>Завтрак</b>			
41	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		

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
177	Каша молочно-рисовая	200	8,1	15,0	44,5	345,8	0,1	1	54,8	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	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	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
	Вафли	150	4,2	5,6	36,0	216,0	0,02	0,01	0	8,7	9,2	12,6	0	0,08
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>18,0</b>	<b>28,6</b>	<b>128,0</b>	<b>846,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>94,8</b>	<b>9,5</b>	<b>184,5</b>	<b>261,2</b>	<b>81,6</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
	Огуец свежий порционно	60	1,0	6,2	9,4	128,0	0,03	4,17		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	4,95	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	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	74,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>755</b>	<b>27,4</b>	<b>30,5</b>	<b>87,7</b>	<b>950,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>94,4</b>	<b>353,7</b>	<b>99,0</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник:</b>														
458	Ватрушка с творогом	150	8,7	5,1	27,3	194,0	0,1	0,0	21,3	0,0	31,8	56,4	13,5	0,6
	Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,02	6	0	0,2	14	12	8	1,8
	Печенье	40	2,1	2,8	18,0	108,0	0,02	0,01	0	8,7	9,2	12,6	0	0,08
	<b>Итого полдник:</b>	<b>390</b>	<b>10,8</b>	<b>7,9</b>	<b>65,5</b>	<b>390,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>21,3</b>	<b>8,9</b>	<b>55,0</b>	<b>81,0</b>	<b>21,5</b>	<b>2,4</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1880</b>	<b>56,2</b>	<b>67,0</b>	<b>281,2</b>	<b>2186,7</b>	<b>0,4</b>	<b>30,3</b>	<b>121,0</b>	<b>23,9</b>	<b>333,9</b>	<b>695,9</b>	<b>202,1</b>	<b>14,7</b>

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 рецептуры 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапиной. -М.:Хлебпродинформ, 2004. -639с.
3. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М. П. Молильнова и В. А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2010. -628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: Госториздат, 1995
6. Сборник рецептур 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 академика РАНН, 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