

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Кумейская ООШ»

И.А. Гнутова

«24»



2022 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ,
ОРГАНИЗОВАННОГО НА БАЗЕ
МКОУ «КУМЕЙСКАЯ ООШ»**

2022 г.

Меню приготавливаемых блюд летней площадки 2022

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	Пром
	Тефтели из говядины	60	10	7	4	127	104
	Гарнир каша перловая	150	4	10	20	165	173
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	282
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	20	23	93	640	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп лапша домашняя	200	4	4	12	120	66
	Биточки паровые мясные	90	12	15	17	300	98
	Макароны отварные	150	5	8	32	168	211
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29	28	130	900	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка молочная	50	7	8	41	238	Пром
Итого за полдник		400	13	13	56	389	
Итого за день		1 740	62	64	279	1929	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	180
	Яйцо отварное	50	6	5		71	Пром
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	160
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		540	21	22	87	672	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	200	2	6	18	104	542,04
	Котлета домашняя	90	13,25	19	20	252	271
	Горошница - пюре	150	8	4	25	250	199
	Напиток из шиповника	200			24	102	301
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30,25	29	129	908	
полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	19,38	156	Пром
Итого за полдник		370	13	14	59,38	384	
Итого за день		1 700	64,25	65	275,38	1964	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка из творога	80	8,5	10,65	21,65	188	152,01
	Молоко сгущенное	10	1	1	5	30	Пром
	Каша манная молочная с маслом	150	4	7	17	146	190
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	378
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	21,85	22,65	93,65	638	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	67	Пром
	Рассольник Ленинградский	200	4	4	13	152	534,03
	Рыба тушеная с овощами	100	14	12	30	295	80
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138
	Компот из сухофруктов	200			21	85	293
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		840	29	31	129	909	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	6	8	37	225	Пром
Итого за полдник		370	13	13	58	388	
Итого за день		1 720	63,85	66,65	280,65	1935	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7	6	31	218	193
	Омлет с маслом сливочным	80	8	10	2	124	218
	Чай с сахаром и лимоном	200			22	92	284
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Конфеты шоколадные	10	1	3	10	52	Пром
Итого за завтрак		560	21	20	95	641	
Обед							
	Икра свекольная	60	1	9	6	109	48
	Суп крестьянский	200	4	7	7	109	527,01
	Плов из птицы	240	18	17	46	384	131
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30	34	126	904	
полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	50	6	9	15	172	Пром
Итого за полдник		370	12	14	50	385	
Итого за день		1 720	63	68	271	1930	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	30			1	5	Пром
	Каша Новгородская гречневая с птицей	200	17	13	46	352,25	530
	Чай с сахаром	200			15	62	282
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22	21	92	640,25	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром
	Суп с клецками	230	12	7	26	195	62
	Жаркое по - домашнему	240	11	22	35,86	397,75	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		820	30	30	130,86	902,75	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пряник фестивальны	50	6,5	6,2	38	241,75	Пром
Итого за полдник		400	12,5	11,2	53	392,75	
Итого за день		1 730	64,5	62,2	275,86	1935,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий с маслом растит.	30		3	1	20	Пром
	Биточки куриные	60	8	6,65	12	179,25	103,02
	Макароны отварные	150	5	8	32	168	268,02
	Кофейный напиток	200	3	3	22,65	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	21	21,65	97,65	651,25	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп гороховый	200	4	7	17	220	533,04
	Котлета Здоровье	90	12,25	15	25	256,75	99
	Гарнир гречка	150	5	8	25,86	139	172
	Компот из сухофруктов	200			21	85	293
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29,25	30	130,86	902,75	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка Российская	50	6,5	7,2	41,38	247,75	Пром
Итого за полдник		400	12,5	12,2	56,38	398,75	
Итого за день		1 700	62,75	63,85	284,89	1952,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	150	5	4	23	157	195
	Омлет с сыром	90	12,85	18	19	239	192
	Чай с лимоном и сахаром	200			22	92	284
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22,85	23	94	643	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	428,04
	Суп рыбный с консервами	250	7	10	16	169	537
	Котлета из филе птицы рубленая	100	15	12	15	256	129
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	176
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
Итого за Обед		845	30	29	128	904	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Вафли детские	50	7	10	19	170	Пром
Итого за полдник		370	13	15	55	384	
Итого за день		1 725	65,85	67	277	1931	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	Пром
	Запеканка печени с крупой	80	9	11	8	145	81
	Картофель отварной с маслом	150	3	4	18	148	136
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	288
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	10			9	32	Пром
Итого за завтрак		540	21	23	86	646	
Обед	Огурец свежий с маслом растит.	60		5	2	39	Пром
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	4	17	148	510
	Рагу из кур	240	22	22	48	430	111
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		785	30	32	131	907	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	50	6	7	16	156	Пром
Итого за полдник		370	13	12	55	383	
Итого за день		1 695	64	67	272	1936	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсяная молочная с маслом	150	5	9	19	174	180
	Запеканка "Белоснежка" из творога	80	8	8	15	186	152.01
	Повидло	50			3	10	Пром
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	283
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		550	21	21	87	644	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Щи со сметаной	200	2	4	9	120	549.03
	Печень в соусе молочном	100	17	21	33	367	88.01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		795	29	31	128	905	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	50	6	9	39	235	Пром
Итого за полдник		400	12	14	57	387	
Итого за день		1 745	62	66	272	1936	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Котлета по- Хлыновски	50	7	5	11	161	49
	Макароны отварные	160	5	8	34	179	211
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	283
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	20	20	96	647	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	100		3	2	170	Пром
	Суп из овощей	200	2	4	8	103	67
	Суфле из кур	90	18	19	27	167	134
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	172
	Компот из сухофруктов	200			26	112	293
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		825	30	30	127	905	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Кекс покупной	50	6	7	34	223	Пром
Итого за полдник		370	13	12	53	386	
Итого за день		1 705	63	62	276	1938	

Итого среднее значение за период	17 180	63,53	65,18	276,378	1938,75	
---	--------	-------	-------	---------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд летнего меню (2022 год)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	70	12	6	5	123	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	13	130	272
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	30			24	96	Пром
Итого за завтрак		580	23	23	98	659	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Суп "Волна"	250	4	6	13	120	524,01
	Котлета мясная на пару	100	13	16	19	278	52
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	28	202	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за Обед		940	32	33	137	960	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	100			7	30	Пром
	Булочка молочная	80	6,5	8	45	265	Пром
Итого за полдник		380	12,5	13	57	402	
Итого за день		1 900	67,5	69	292	2021	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	306
	Яйцо вареное	50	6	5		71	193
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Печенье	10	1	1	8	41	Пром
Итого за завтрак		550	22	23	89	698	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	250	2	7	19	130	542,04
	Котлета домашняя паровая	100	11	20	17	280	753
	Горошница - пюре	180	10	5	21	176	265
	Напиток из шиповника	200			24	102	376
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за Обед		940	32	33	131	935	
полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	Пром
	Язычок слоеный	50	6	9	22	194	Пром
Итого за полдник		350	13	14	60	413	
Итого за день		1 840	67	70	280	2046	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	60	6	5	14	131	156
	Молоко сгущенное	20	1	2	10	59	473
	Каша манная молочная с маслом	200	5	10	23	195	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		560	21	22	102	685	
Обед	Помидор свежий с горошком	100	2	9	4	104	431,08
	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	160	534,02
	Тефтели рыбные	100	13	7	15	172	143
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
	Итого за Обед		942	29	29	128	900
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Ватрушка с джемом	50	7	8	37	250	Пром
Итого за полдник		350	14	13	56	404	
Итого за день		1 852	64	64	286	1989	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7	6	31	218	383
	Омлет с маслом сливочным	100	10	11	2	85	648
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Конфеты шоколадные	20	2	6	11	105	Пром
	Итого за завтрак		600	25	25	101	681
Обед	Икра свекольная	100	1	15	10	182	422
	Суп крестьянский со сметаной	260	2	6	10	105	527,01
	Плов из птицы	280	21	10	50	387	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
Итого за Обед		952	32	34	145	1021	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Булочка Веснушка	80	10	11	23,25	210	665
Итого за полдник		380	16	16	56,25	414	
Итого за день		1 932	73	75	302,25	2116	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	40			1	7	Пром 530 350,14 967 Пром Пром
	Каша Новгородская гречневая с птицей	250	16	13	39	361	
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Батон белый	50	4	2	25	130	
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	
Итого за завтрак		580	22	22	90	677	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	428,04 5 42,01 382 Пром Пром
	Борщ с фасолью, мясом	250	11	7	20	210	
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	31	373	
	Сок яблочный	200		1	27	110	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	
Итого за Обед		942	32	32	129	944	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром Пром Пром
	Яблоки свежие	100			7	30	
	Пряник фестивальны	80	6	8	45	270	
Итого за полдник		380	12	13	57	407	
Итого за день		1 902	66	67	276	2028	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	50		5	1	33	428,03 103,02 268,02 342 Пром Пром
	Биточки куриные	70	9	6	13	164	
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	23	168	
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	
	Батон белый	50	4	2	25	130	
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	
Итого за завтрак		550	23	24	95	675	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром 533 513 223,02 364 Пром Пром
	Суп гороховый	250	5	9	18	210	
	Гуляш из курицы с луком	100	13	12	11	228	
	Гарнир гречка с морковью	180	6	10	26	167	
	Комлот из сухофруктов	200			21	85	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	
Итого за Обед		942	33	33	127	944	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром Пром 205
	Яблоки свежие	100			7	30	
	Булочка Ёжик	80	8,5	10	42	280	
Итого за полдник		380	14,5	15	54	417	
Итого за день		1 872	70,5	72	276	2036	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6	6	31	210	370
	Омлет с сыром	70	10,5	13	9	179	192
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		550	22,5	21	97	662	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	15	156	537
	Котлета из филе птицы рубленая	100	13	12	15	208	103
	Гарнир Рис отварной	200	2	8	41	241	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
	Итого за Обед		962	30	33	149	966
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	Пром
	Пряники шоколадные	80	7	8	26	202	Пром
Итого за полдник		380	13	13	60	407	
Итого за день		1 892	65,5	67	305,25	2035	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст.	50		5	2	55	431,06
	Запеканка печени с крупой	70	8	7	7	127	81
	Картофель молочный	150	3	5	18	130	231
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	20			16	64	Пром
Итого за завтрак		570	21	23	98	690	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	9	3	65	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	260	2	5	18	185	510,03
	Рагу из кур	280	22	17	36	385	111
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
Итого за Обед		952	33	33	126	957	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Булочка Ванильная	80	7	9	22	195	281
Итого за полдник		380	14	14	59	413	
Итого за день		1 902	68	70	283	2060	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	200	6	11	26	232	296
	Запеканка творожно - вермишелевая	70	10	6	11	141	158
	Подливка из повидла	10			3	10	940
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		560	25	22	95	683	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Щи по-уральски со сметаной	260	2	5	12	156	748,01
	Печень в соусе молочном	100	14	15	12	258	430
	Картофельное пюре	200	4	6	27	158	252
	Сок фруктовый	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
Итого за Обед		972	29	29	129	936	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	100			7	30	Пром
	Пирожок с джемом	70	7	9	42	262	740,01
Итого за полдник		370	13	14	57	400	
Итого за день		1 902	67	65	281	2019	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Котлета по- Хлыновски	70	7,5	7	15	167	49
	Макаронны отварные (регатоны)	150	5	8	23	168	268,02
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	350,03
	Батон белый	50	4	2	25	130	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак		550	21,5	25	95	690
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	5	11	129	528,02
	Запеканка кур	100	16	20	14	235	522
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	200	5	6	37	230	254
	Компот из чернослив	200			26	112	810
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	Пром
	Хлеб ржаной	42	3	1	14	72	Пром
	Итого за Обед		962	32	33	139	957
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	Пром
	Кекс покупной	75	6	8	40	249	Пром
Итого за полдник		375	13	13	57	403	
Итого за день		1 887	66,5	71	291	2050	

Итого за период	18 881	675	690	2872,5	20400	
Среднее значение за период		67,5	69	287,25	2040	