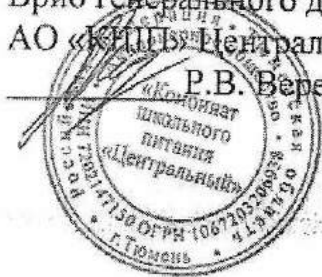


Утверждаю:

Врио генерального директора

АО «КЦПБ Центральный»

Р.В. Вереюхина



Согласовано:

Директор МКОУ СОШ №40

по г. Тюмень

Галкина О.В.



## Примерное циклическое

пятнадцатидневное меню для

школьного оздоровительного лагеря,  
для питания детей в возрасте с 12 лет и  
старше

старше

Тюмень, 2021г.

Сезон: летний  
Первая неделя

№. Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	55	4,94	12,86	14,02	195,38
161-2004 (Москва)	Суп молочный с крупой	250	4,72	4,63	17,74	132,31
693-2004(Москва)	Какао с молоком	200	3,20	2,50	17,80	103,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	6,33	0,80	38,65	196,41
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,97</b>	<b>25,80</b>	<b>715,31</b>	<b>759,41</b>
<b>Обед</b>						
20-2011 (Пермь)	Помидоры свежие (порционно) с зеленью	120	1,28	0,22	4,24	29,24
139-2004 (Москва)	Суп-пюре из гороха с филе куриным, гречками, с зеле 300/20/20/1	300/20/20/1	17,39	5,52	36,70	278,26
102-2011 (Дели и/или)	Суп гороховый с филе куриным, гречками, с зеле 300/20/20/	300/20/20/	17,39	5,52	36,70	278,26
437-2004 (Москва)	Гуляш из говядины	60/60	17,52	20,16	4,20	268,80
516-2004 (Москва)	Макаронные изделия отварные	230	7,66	5,85	34,65	299,65
651-1996 (Москва)	Напиток витаминизированный "Валетек Лайт"	200	0,00	0,00	8,64	32,83
771-2011(Москва)	Или напиток из ягод	200	0,10	0,10	15,60	62,00
	Хлеб витаминный пшеничный	50	2,63	0,33	16,10	73,66
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	73,66
	<b>Итого за прием</b>		<b>48,86</b>	<b>32,38</b>	<b>119,03</b>	<b>1056,10</b>
<b>Полдник</b>						
	Печенье в индивидуальной упаковке	100	6,90	14,20	68,30	310,46
591-1996 (Москва)	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	90,00
590-1996 (Москва)	Или кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,91	0,40	12,21	64,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,81</b>	<b>14,60</b>	<b>104,51</b>	<b>464,46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>86,64</b>	<b>72,78</b>	<b>938,85</b>	<b>2279,97</b>

Итого за день

Первая неделя

Пищевые вещества (г)

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци й	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Мед пчелиный в инд. уп.	20	0,15	0,00	14,58	57,02
3-2004 (Хлебпрод	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/20	2,80	12,42	11,70	173,43
340-2004 (Хлебпр	Омлет, запеченный натуральный	200	20,11	24,56	3,25	214,04
243-1996 (Москва	Или овощная запеканка с яйцом и сыром, маслом	200/10	14,25	19,42	8,14	266,18
685-2004 (Хлебпр	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,23	17,02	81,55
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	6,33	0,80	38,65	196,41
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,81</b>	<b>39,01</b>	<b>85,20</b>	<b>722,45</b>
<b>Обед</b>						
24-2004(Хлебпрод	Салат "Лето" с гренками	120	2,70	5,57	13,62	120,61
42-2004(Хлебпрод	Или салат из свежей капусты с яблоком, зеленью	120	1,75	5,36	10,26	99,27
131-2004(Хлебпрс	Рассольник домашний с фрикадельками мясными, со сметаной, зеленью	300/30/5/1	10,63	12,56	17,93	238,38
371-2004(Хлебпрс	Рыба припущенная с маслом	120/5	20,05	6,30	0,81	202,93
512-2004 (Москва	Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,61	287,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	49,10
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	2,35	0,30	14,49	73,65
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,27</b>	<b>30,91</b>	<b>128,32</b>	<b>1064,09</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	228,20
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	106,80
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность апельсин)	200	1,08	0,24	9,72	118,62
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,88</b>	<b>9,14</b>	<b>60,32</b>	<b>453,62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>82,96</b>	<b>79,06</b>	<b>273,84</b>	<b>2240,16</b>

Полдник

## Первая неделя

## Пищевые вещества (г)

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Белки, всего	Жиры всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
2-2011(Дели при)	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,74	26,31	120,50
262-1996 (Москва)	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6,38	8,50	39,50	270,00
692-2004 (Хлебпр)	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,51	20,60	113,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	122,76
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,62</b>	<b>17,25</b>	<b>127,57</b>	<b>752,26</b>
<b>Обед</b>						
20-2011(Пермь)	Огурцы свежие (порционно) с зеленью	120	0,79	0,11	2,08	12,00
124-2004(Хлебпр)	Щи с капустой и картофелем, говядиной отварной, со сметаной, зеленью	300/30/5/1	12,28	13,58	11,02	219,24
431-2004(Хлебпр)	Печень по - Строгановски	60/60	16,04	12,86	4,15	197,61
463-2004(Хлебпр)	Ежики мясные, запеченные с соусом	120/50	16,19	3,85	10,37	164,21
312-2011(Дели пр)	Пюре картофельное	230	5,00	7,38	32,03	223,06
639-2004(Хлебпр)	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,00	20,75	81,49
	Хлеб витаминный пшеничный	90	4,74	0,60	28,98	147,30
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	4,75	0,60	28,99	147,31
	<b>Итого за прием</b>		<b>44,26</b>	<b>35,13</b>	<b>128,00</b>	<b>1028,01</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	296,56
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	100	2,60	5,00	40,64	255,00
686-2004(Хлебпр)	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	10,51	42,34
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	160	0,66	0,66	14,67	114,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,50</b>	<b>5,93</b>	<b>79,85</b>	<b>453,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,38</b>	<b>58,31</b>	<b>335,42</b>	<b>2233,69</b>

## Первая неделя

## Пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
3-2004 (Хлебпрод)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,68	7,45	7,02	104,06
314-2004 (Хлебпрс)	"Зебра творожная" с молоком сгущенным	250/25	45,49	24,94	62,10	558,16
112-2004 (Хлебпрс)	Или запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, молоком сгущенным	250/25	50,94	34,34	89,34	542,11
106-2006 (Москва)	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	4,75	0,60	28,99	52,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>52,12</b>	<b>33,08</b>	<b>110,30</b>	<b>762,96</b>
<b>Обед</b>						
73-2004 (Хлебпрод)	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	120	1,18	6,78	3,95	86,28
82-2011 (Пермь)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными, зеленью	300/50/1	11,84	5,10	22,66	191,34
451-2011 (Пермь)	Котлета рубленая из говядины с маслом	100/5	15,52	17,19	13,76	272,82
201-2004 (Хлебпрс)	Или ватрушка мясная "Лучик" с картофелем, маслом	100/5	12,58	12,55	13,16	217,76
108-2011 (Пермь)	Гречка отварная с овощами	110/90	6,88	6,88	35,75	229,63
220-2005 (Сб. рец)	Или гречка по-купечески с говядиной	75/175	24,93	28,11	67,79	635,16
651-1996 (Москва)	Напиток витаминизированный "Валетек Лайт"	200	0,00	0,00	8,64	32,83
206-2011 (Дели пр)	Или Напиток "Вкус лета"	200	0,19	0,07	10,91	44,42
	Хлеб витаминный пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	73,65
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	4,76	0,60	29,00	147,32
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,55</b>	<b>36,85</b>	<b>128,25</b>	<b>1033,87</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства или Печенье в индивидуальной упаковке	100	2,67	5,20	54,67	219,33
		100	6,90	14,20	68,30	287,00
TK №3-2011 (Пермь)	Кисломолочный напиток с сахаром (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200/5	7,70	2,63	11,05	106,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	220	0,90	0,90	20,17	107,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,17</b>	<b>22,93</b>	<b>154,19</b>	<b>432,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>112,84</b>	<b>92,86</b>	<b>392,74</b>	<b>2229,36</b>

## Первая неделя

## Пищевые вещества

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			г	, г		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
12-2011(Дели при	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	1,78	8,26	20,71	163,47
130-2004(Хлебпро	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	250/10	8,31	9,66	33,17	279,89
686-2004(Хлебпро	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	200	0,20	0,08	13,78	75,33
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	3,17	0,40	19,33	98,21
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,76</b>	<b>23,40</b>	<b>103,99</b>	<b>742,90</b>
<b>Обед</b>						
14/1; 15/1- 2011(Дели принт)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	120	0,79	6,60	2,05	70,41
104-2011(Дели при	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром, грекками, зеленью	300/20/1	8,30	14,41	28,50	286,85
65-2011(Дели при	Филе куриное, запеченное с сыром и помидорами	100	21,22	13,52	1,18	200,91
136-2004(Хлебпро	Овощное рагу	230	4,70	5,64	49,36	256,44
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	202,00	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,75</b>	<b>40,97</b>	<b>312,07</b>	<b>1053,91</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	249,33
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,53	16,28	85,34
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,69</b>	<b>10,73</b>	<b>80,55</b>	<b>439,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,20</b>	<b>75,10</b>	<b>496,61</b>	<b>2236,76</b>

Вторая неделя

пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
7-2011 (Москва)	Бутерброд с сыром	30/20	5,85	5,37	8,79	110,21
223-2011(Сб.рец.	Запеканка из творога с соусом карамельным	250/ 50	43,34	28,84	40,16	526,35
854-2011(Сб.рец.	или Сырники из творога с карамельным соусом	250/50	45,14	30,86	68,76	536,25
465-2011(Дели пр	Или с соусом клубничным	50	0,20	0,10	11,48	45,33
189-2011(Дели пр	Или с соусом вишневым	50	0,12	0,02	10,86	43,26
692-2004 (Хлебпр	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,51	20,60	113,00
<b>Итого за прием</b>			<b>52,19</b>	<b>36,72</b>	<b>69,55</b>	<b>749,56</b>
<b>Обед</b>						
74-2004(Хлебпр)	Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец болгар) с маслом растительным, зеленью	120	1,08	6,24	3,24	73,20
692-2004(Хлебпр	Суп-лапша с курицей	300/20	14,66	15,40	25,66	307,30
265-2011(Сб.рец.	Плов из булгура с говядиной	75/175	30,13	30,75	40,13	527,55
264-2011(Сб.рец.	Или плов из булгура со свиной	75/175	25,75	38,88	39,38	537,55
265-2011(Сб.рец.	Или плов из говядины	75/175	31,03	37,39	50,01	576,95
265-2011(Сб.рец.	Или плов из свинины	75/175	21,25	52,88	45,00	593,63
388-2011(Дели пр	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,10	17,70	71,00
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	36,83
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,01	29,01
<b>Итого за прием</b>			<b>48,35</b>	<b>52,82</b>	<b>98,99</b>	<b>1044,89</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	7,37	9,33	48,16	266,67
591-1996 (Москва	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00
590-1996 (Москва	Или кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,62	0,62	13,76	87,60
<b>Итого за прием</b>			<b>7,99</b>	<b>9,95</b>	<b>85,92</b>	<b>449,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>108,53</b>	<b>99,49</b>	<b>254,46</b>	<b>2243,71</b>

Вторая неделя

Пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
2-2011(Дели при)	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,74	26,31	120,50
342-2004(Хлебпро	Омлет, запеченный с сыром	250	30,14	37,21	3,75	435,23
685-2004 (Хлебпрс	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,23	17,02	81,55
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,97	0,50	24,17	114,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,51</b>	<b>39,68</b>	<b>71,25</b>	<b>751,29</b>
<b>Обед</b>						
107-2011(Дели при)	Нарезка из свежих овощей (томаты, редис) с зеленью	120	1,32	0,16	4,14	27,47
62-2011(Дели при)	Борщ с капустой и картофелем, говядиной отварной, со сметаной и зеленью	300/30/10/1	10,22	10,72	10,78	180,66
386-1996г.(Москва)	Печень, запеченная с луком.	95/25	19,54	15,90	7,80	254,80
312-2011(Дели при)	Пюре картофельное	200	4,35	6,42	27,85	193,97
402-2006(Москва)	или Азу	40/150	21,37	20,31	17,34	322,68
651-1996 (Москва)	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	8,64	32,83
771-2011(Москва)	Или напиток из ягод	200	0,1	0,1	15,6	62
	Хлеб витаминный пшеничный	140	7,14	0,90	45,10	229,10
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	3,53	0,45	21,74	110,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>46,10</b>	<b>34,55</b>	<b>126,05</b>	<b>1029,31</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	276,00
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	100	2,60	5,00	40,64	255,00
106-2006(Москва)	Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200	5,29	4,90	7,84	95,06
	Фрукт свежий (посчитана средняя пищевая ценность яблок, банан)	150	0,62	0,62	13,76	87,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,58</b>	<b>10,72</b>	<b>76,27</b>	<b>458,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>92,19</b>	<b>84,95</b>	<b>273,57</b>	<b>2239,26</b>



Вторая неделя

пищевые вещества, г

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Мед пчелиный в инд. уп.	20	0,15	0,00	14,58	57,02
262-1996(Хлебпр	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом 200/5	250/10	9,66	8,85	45,00	353,63
388-2011(Москва	Чай с шиповником	200	0,19	0,09	13,66	53,70
	Хлеб витаминный пшеничный	70	3,69	0,47	22,54	114,57
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	4,70	0,60	28,99	147,31
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,39</b>	<b>10,01</b>	<b>124,77</b>	<b>726,23</b>
<b>Обед</b>						
15-2004г.(Москва	Салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью	120	1,03	13,28	3,41	139,64
104-2011(Дели пр	Суп-пюре из картофеля, с гречками, зеленью	300/20/1	5,00	6,83	22,54	173,40
337-2004(Хлебпр	Рыба запеченная	120	20,50	11,26	3,96	218,45
104-2011(Сб.рец.	Макаронные изделия отварные с овощами	200/50	7,16	5,73	40,66	249,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	2,35	0,03	14,50	73,66
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,20</b>	<b>37,73</b>	<b>124,59</b>	<b>1044,77</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	256,00
302-2011(Дели пр	Напиток кисломолочный с вареньем (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	180/20	4,69	3,98	27,33	158,40
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	8,14	42,67
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,97</b>	<b>9,44</b>	<b>90,14</b>	<b>457,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,56</b>	<b>57,18</b>	<b>339,50</b>	<b>2228,07</b>

Вторая неделя

Пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
7-2011(Москва)	Горячий бутерброд с сыром	20/20	4,64	0,2	110,21	139,45
167-2004(Хлебпр)	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/5	8,88	9,00	43,15	280,77
262-1996(Москва)	Или каша молочная жидкая с маслом сливочным (рис)	250/5	6,38	8,50	39,50	270,00
692-2004 (Хлебпр)	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,51	20,60	113,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,98</b>	<b>17,11</b>	<b>210,28</b>	<b>757,42</b>
<b>Обед</b>						
20-2011(Пермь)	Огурцы свежие (порционно) с зеленью	120	0,79	0,11	2,08	12,00
129-1996(Хлебпр)	Рассольник Ленинградский со сметаной, с зеленью	300/5/1	2,8	5,58	19,62	141,48
209-2011(Москва)	Жаркое из филе куриного	75/225	20,40	15,16	52,40	432,17
201-2004(Хлебпр)	Или ватрушка мясная "Сказка" с кабачком, маслом	120/5	14,77	15,77	9,80	242,32
539-2011 (Москва)	Картофель запеченный (из отварного)	230	5,01	9,43	37,59	259,72
181-2011(Дели пр)	Напиток из кураги-	200	1,00	0,10	22,90	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	90	4,74	0,60	28,98	147,30
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	90	7,05	0,90	43,49	220,97
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,78</b>	<b>22,45</b>	<b>169,47</b>	<b>1045,92</b>
<b>Полдник</b>						
180-2006 (Москва)	Пирог "Венский"	100	6,67	14,40	48,25	326,85
	или Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	276,00
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	110	0,61	0,26	8,14	67,47
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,08</b>	<b>10,46</b>	<b>72,41</b>	<b>448,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,84</b>	<b>50,02</b>	<b>452,16</b>	<b>2252,09</b>

Вторая неделя

Пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
12-2011(Дели пр)	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	1,78	8,26	20,71	163,47
161-2011(Дели п)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,78	6,65	22,7	279,63
101-2004(Хлебпр	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	10,51	42,34
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	90	7,05	0,90	43,49	220,97
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,20	7,24	49,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,36</b>	<b>16,08</b>	<b>104,65</b>	<b>755,51</b>
<b>Обед</b>						
43-2004(Хлебпр	Салат из свежей капусты с морковью	120	1,79	5,38	10,34	99,84
181-1996(Хлебпр	Уха по-ростовски с зеленью	300/50/1	16,20	9,53	19,02	229,20
422-2011(Сб.реп.	Котлета "Детская"	120	23,82	18,24	10,30	299,24
331-2011(Дели п)	Соус сметанный с томатом	30	0,41	2,03	1,53	26,27
60-2011(Москва)	Рис припущенный с овощами	180	4,35	6,35	40,19	213,75
771-2011(Москва)	Напиток из смеси ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	36,82
	<b>Итого за прием</b>		<b>51,08</b>	<b>42,20</b>	<b>124,62</b>	<b>1071,11</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	227,00
3-2011(Дели при	Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200	5,29	4,90	7,84	95,06
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	0,82	0,82	18,34	108,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,78</b>	<b>10,92</b>	<b>80,85</b>	<b>430,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>78,22</b>	<b>69,20</b>	<b>310,12</b>	<b>2256,88</b>

## Третья неделя

## Пищевые вещества, г

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
3-2004 (Хлебпрод)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/10	2,42	7,56	14,56	139,45
240-2011(Сб.рец.М)	Пудинг из творога с яблоками с карамельным соусом	250/ 50	33,24	25,20	36,49	506,51
203-2011(Сб.рец.М)	Соус карамельный	50	1,22	3,78	25,42	135,74
465-2011(Дели пр	Или с соусом клубничным	50	0,20	0,10	11,48	45,33
210-2004(Хлебпр.	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	200	0,34	0,09	12,42	50,76
	Хлеб витаминный пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	49,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,58</b>	<b>33,05</b>	<b>73,13</b>	<b>745,82</b>
<b>Обед</b>						
20-2011(Пермь)	Помидоры свежие (порционно) с зеленью	120	1,60	0,28	5,30	36,55
157-1996(Хлебпр.	Солянка Домашняя со сметаной, зеленью	300/5/1	15,92	11,14	11,47	168,35
671-2006(Москва)	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	120/5	22,90	12,78	21,99	215,41
52-2011(Сб.рец.)	Овощное рагу	230	23,90	13,34	22,95	224,78
651-1996 (Москва)	Напиток витаминизированный "Валетек Лайт"	200	0,00	0,00	8,64	32,83
342-2011(Дели пр	или Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,57	62,25
	Хлеб витаминный пшеничный	80	4,21	0,53	25,76	130,93
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	6,27	0,80	38,65	196,41
	<b>Итого за прием</b>		<b>74,80</b>	<b>38,87</b>	<b>134,76</b>	<b>1005,26</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	120	3,20	6,24	65,60	276,00
591-1996 (Москва)	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	90,00
590-1996 (Москва)	Или кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	0,82	0,82	18,34	88,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>4,02</b>	<b>7,06</b>	<b>107,94</b>	<b>454,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>116,40</b>	<b>78,98</b>	<b>315,83</b>	<b>2205,28</b>

## Третья неделя

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
2-2011(Дели при	Бутерброд с джемом	25/20	25,13	30,70	4,07	120,50
340-2004 (Хлебп	Омлет, запеченный натуральный	250	15,08	18,43	2,44	392,55
378-2011(Дели п	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	70	5,49	0,70	33,82	161,85
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,96</b>	<b>49,89</b>	<b>52,32</b>	<b>723,69</b>
<b>Обед</b>						
175-2011(Пермь)	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительн	120/1	0,88	5,36	2,47	63,60
113-2011(Дели п	Борщ Сибирский с мясом, сметаной и зеленью	300/30/5/1	8,39	6,80	13,00	129,13
439-2004 (Хлебп	Печень, тушенная в соусе	120	20,59	14,77	4,18	232,09
375-2004(Хлебпр	или Бефстроганов (говядина п/ф)	60/60	17,24	19,93	6,48	274,91
312-2011(Дели п	Гюре картофельное	200	4,35	6,42	27,85	193,97
702-2011(Сб.рец.	Напиток из изюма	200	0,35	0,00	27,61	107,49
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	106,32
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	6,27	0,80	38,65	196,41
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,99</b>	<b>34,55</b>	<b>133,08</b>	<b>1029,01</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	125	3,33	6,50	68,30	290,25
	Молоко витаминизированное в индивидуальной	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок,	170	1,15	0,50	15,38	70,85
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,28</b>	<b>12,00</b>	<b>93,28</b>	<b>466,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>100,23</b>	<b>96,44</b>	<b>278,68</b>	<b>2219,08</b>

## Третья неделя

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
7-2011	(Москв. Бутерброд с маслом и сыром.	50	4,04	10,52	11,47	159,86
223-2011	(Сб.р. Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/50	43,34	28,84	40,16	528,38
854-2011	(Сб.р. или Сырники из творога со сгущенным молоком	250/50	45,14	30,86	45,16	526,38
465-2011	(Дели Или с соусом клубничным	50	0,20	0,10	11,48	3,00
189-2011	(Дели Или с соусом вишневым	50	0,12	0,02	10,86	43,26
693-2004	(Моск. Какао с молоком	200	3,20	2,50	17,80	103,00
<b>Итого за прием</b>			<b>50,58</b>	<b>41,86</b>	<b>69,43</b>	<b>791,24</b>
<b>Обед</b>						
64-2011	(Дели и Бабушкин салатик	120	5,41	7,66	8,27	127,94
107-2011	(Перм или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец болгар) с маслом растительным, зеленью	120	1,08	6,24	3,24	114,28
181-2004	(Хлеб Уха рыбацкая	250/60	16,18	7,51	27,35	243,95
402-2006	(Моск Азу (говядина п/ф)	50/50	12,55	18,66	2,26	228,25
104-2011	(Сб.р. Макароны изделия отварные с овощами	150/50	7,16	5,73	40,66	229,41
388-2011	(Дели Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	24,10	100,07
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,00	0,18	5,00	25,50
<b>Итого за прием</b>			<b>46,13</b>	<b>40,41</b>	<b>126,96</b>	<b>1053,32</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,20	54,67	276,00
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	85	2,60	5,00	40,64	255,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,91	0,40	12,21	64,00
<b>Итого за прием</b>			<b>4,58</b>	<b>5,80</b>	<b>87,08</b>	<b>432,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>101,29</b>	<b>88,07</b>	<b>283,47</b>	<b>2276,56</b>

## Третья неделя

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Мед пчелиный в инд. уп.	20	0,15	0,00	14,58	57,02
3-2004 (Хлебпр)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/20	2,80	12,42	11,70	173,43
167-2004 (Хлеб)	Каша ячневая на молоке	250/10	8,58	3,34	44,96	293,53
106-2006(Москв.)	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01
	Хлеб витаминный пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	220,95
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,69</b>	<b>16,75</b>	<b>112,32</b>	<b>735,92</b>
<b>Обед</b>						
14/1; 15/1- 2011(Пермь)	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, перец)	100	1,09	4,55	2,1	55,09
99-2011(Москва)	Суп из овощей с зеленым горошком, с мясом и сухарик	250/30/10	6,34	9,16	15,85	177,04
310-2002(Санкт-)	Рыба, запеченная со сметаной	120	21,47	23,5	7,52	330,43
512-2004(Хлебп)	Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,61	287,42
181-2011(Дели п)	Напиток из кураги	200	1,00	0,10	22,90	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,57	0,20	9,66	49,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,80</b>	<b>43,59</b>	<b>124,13</b>	<b>1064,73</b>
<b>Полдник</b>						
180-2006 (Москв)	Пирог "Венский"	100	6,67	14,40	48,25	258,68
	или Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,2	54,67	267,00
302-2011(Дели п)	Панкек кисло-молочный с вареньем (йогурт, снежок, фрукт (использована средняя пищевая ценность яблоч,	180/20	4,69	3,98	27,33	158,40
	.....)	120	0,73	0,32	9,77	41,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,09</b>	<b>18,70</b>	<b>85,35</b>	<b>458,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,58</b>	<b>79,04</b>	<b>321,80</b>	<b>2258,93</b>
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, перец)	100	1,09	4,55	2,1	55,09
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,80</b>	<b>43,59</b>	<b>124,13</b>	<b>1064,73</b>

## Третья неделя

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
Пятый день						
<b>Завтрак</b>						
7-2011(Москва)	Горячий бутерброд с сыром	30/30	7	0,3	165,3	209,2
175-2011(Дели)	Каша "Дружба" (рис, пшено)	250/10	6,5	7,45	40,89	286,96
686-2004(Москва)	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	200	0,20	0,08	13,78	75,33
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	70	5,48	0,70	33,82	171,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,18</b>	<b>8,53</b>	<b>253,79</b>	<b>743,35</b>
<b>Обед</b>						
111-2011(Сб.рей)	Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	120	1,75	5,36	10,26	95,29
113-2011(Сб.рей)	Или салат из свежей капусты с яблоком, зеленью	120	1,75	5,36	10,26	99,26
692-2004(Хлеб)	Суп-лапша с фрикадельками мясными	300/30	11,3	12,76	25,78	270,1
670-2006(Москва)	Биточек из филе куриного	120/2	20,16	21,36	16,80	326,90
285-2004(Хлеб)	Картофель тушеный	200	3,66	4,63	26,66	171,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб витаминный пшеничный	60	2,16	0,3	18,32	78,3
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,57	0,20	9,66	49,10
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,60</b>	<b>44,81</b>	<b>127,68</b>	<b>1083,66</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	100	2,67	5,2	54,67	276
	или Печенье в индивидуальной упаковке	100	6,9	14,2	68,3	266,5
771-2011(Москва)	Напиток теплый из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79
	Мороженое пломбир (без растительных жиров)	70	1,59	3,5	4,28	89,33
	<b>Итого за прием</b>		<b>4,43</b>	<b>8,82</b>	<b>75,63</b>	<b>433,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,21</b>	<b>62,16</b>	<b>457,10</b>	<b>2260,13</b>



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 15 - ти дневному меню с 12 лет и старше

№	Продукты	Среднесуточная норма (учебника) продуктов в г. мл, г netto на 1 ребенка СанПиН 2.312.4.1510-20	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г															за 15 дней, г	вмест в день, г	% выполнения
					Дни																	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб пшеничный *	220	75	165,00	150	140	165	140	150	160	150	170	140	160	150	155	168	160	150	2379	158,6	86
2	Хлеб ржаной *	132	75	89,00	110	110	110	105	95	25	105	120	55	110	140	150	15	20	100	1410	94,0	95
3	Мука	22	75	16,50	9	15	5	20	12	0	18	13	35	20	20	15	20	40	0	243	10,2	90
4	Крупы, бобовые	55	75	41,25	45	70	39	68	38	76	50	56	51	50	50	50	50	50	50	551	43,4	105
5	Мясные изделия	22	75	16,50	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	236	15,7	99
6	Картофель	205,7	75	154,28	50	50	233	136	133	90	191	130	254	100	200	195	121	50	225	2201	146,8	95
7	Овощи, зелень	352	75	264,00	257	287	268	258	259	259	259	263	239	231	260	227	267	202	210	3752	250,1	95
8	Фрукты свежие	203,5	75	152,63	150	120	175	175	247	175	180	143	153	240	268	157	150	193	50	2415	161,0	105
9	Сухофрукты	22	75	16,50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	235	15,7	95
10	Соль	220	75	165,00	400	200	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2400	160,0	97
11	Сахар	38,5	75	28,88	15	10	40	40	18	35	11	28	55	25	32	23	41	43	38	449	25,9	104
12	Кондитерские изделия	16,5	75	12,38	0	20	20	20	0	20	0	20	20	0	20	0	20	15	20	177	11,8	95
13	Молоко	1,32	75	0,99	3,0	3,0	3,0	3,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	15	1,0	102
14	Чай	2,2	75	1,65	0	2	2	2,0	3	0	3	3	0	3	2	2	2	2	1	25	1,6	99
15	Мясо 1 категории	85,8	75	64,35	105	34	54	99	0	131	74	59	0	87	89	54	38	54	34	914	60,8	86
16	Цыпленок 1 категории	50,3	75	43,73	24	0	0	0	104	62	0	0	104	63	131	0	50	0	62	623	41,5	95
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	44	75	33,00	0	0	107	0	100	0	163	0	0	0	0	111	0	0	0	486	32,4	92
18	Рыба-филе	84,7	75	63,53	0	146	0	47	0	150	0	149	0	0	160	0	126	147	0	911	60,7	86
19	Молоко	385	75	288,75	381	367	379	142	380	285	307	355	436	225	59	303	150	221	216	4200	280,0	97
20	Кисломолочные продукты	198	75	148,50	0	200	0	207	200	0	200	200	200	125	200	0	200	0	400	2134	142,3	96
21	Творог	86	75	64,50	0	0	0	213	0	213	0	0	0	0	0	0	213	0	0	779	51,9	105
22	Сметана	11	75	8,25	0	5	20	5	11	8	10	0	5	8	15	16	6	20	0	130	8,6	105
23	Сыр	16,5	75	12,38	15	0	20	0	16	20	33	0	21	0	23	0	10	0	20	197	12,7	103
24	Масло сливочное	38,5	75	28,88	29	43	18	29	34	15	12	23	39	28	34	28	35	59	26	441	29,4	102
25	Масло растительное	19,8	75	14,85	5	12	12	14	15	23	6	20	12	25	16	19	8	15	9	273	14,2	96
26	Яйца	44	75	33,00	0	126	0	0	3	6	3	154	0	0	0	0	0	0	0	513	34,2	104
27	Крахмал	4,4	75	3,30	12	0	0	8	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	49	3,3	99
28	Дрожжи	0,33	75	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,3	101
29	Соль	5,5	75	4,13	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	62	4,1	100

\*С учетом хлеб изделия и суточной панкровки

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 лет и старше

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность ккал	завтрак	
	ккал	25%
ДНИ		
1	759	
2	722	
3	752	
4	763	
5	743	748,00
6	750	
7	751	
8	726	
9	757	
10	756	748,00
11	746	
12	724	
13	791	
14	736	
15	743	748,00
Итого	748,00	100,0

норма 748

710,60 748,00 822,80

Суточная потребность в пищевых ДНИ	обед	
	ккал	35%
1	1056	
2	1064	
3	1028	
4	1034	
5	1054	1047,20
6	1045	
7	1029	
8	1045	
9	1046	
10	1071	1047,20
11	1005	
12	1029	
13	1053	
14	1065	
15	1084	1047,20
Итого	1047,2	100,0

норма 1047,2

994,84 1047,2 1099,56

Суточная потребность ккал	полдник	
	ккал	15%
ДНИ		
1	464	
2	454	
3	453	
4	433	
5	440	448,80
6	449	
7	459	
8	457	
9	449	
10	430	448,80
11	454	
12	466	
13	432	
14	458	
15	433	448,80
Итого	448,8	100,0

норма 448,8

426,36 448,80 471,24