

Утверждаю:

Врио генерального директора

АО «КЦП» Центральный»

Р.В. Вереюхина



Согласовано:

Директор

А.А. Соколов

Трофимов

О.А. Шелехова



Примерное циклическое

пятнадцатидневное меню для

школьного оздоровительного лагеря,

для питания детей в возрасте 7-11 лет

Тюмень, 2021г.

Сезон: летний
Первая неделя

Пищевые вещества (г)

№. Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			Белки, всего	Жиры, всего		
1	2	3	4	5	6	7
Первый день						
Завтрак						
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	45	4,04	10,52	11,47	159,86
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	45	3,56	0,45	21,74	110,48
	Итого за прием		26,30	23,11	574,40	637,96
Обед						
20-2011 (Пермь)	Помидоры свежие (порционно) с зеленью	100	1,07	0,18	3,53	24,37
139-2004 (Москва)	Суп-пюре из гороха с филе куриным, гренками, с зеле	250/20/20/1	14,49	4,60	30,58	200,38
102-2011 (Дели пр или)	Суп гороховый с филе куриным, гренками, с зеле	250/20/20/	14,49	4,60	30,58	200,38
437-2004 (Москва)	Гуляш из говядины	60/60	17,52	20,16	4,20	268,80
516-2004 (Москва)	Макаронные изделия отварные	180	6,78	5,36	42,74	254,76
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	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	2,23	0,25	12,08	69,05
	Итого за прием		45,25	30,95	121,09	948,39
Полдник						
	Печенье в индивидуальной упаковке	60	4,14	8,52	34,15	206,73
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	1,21	0,53	16,28	95,33
	Итого за прием		5,35	9,05	74,43	392,06
	Итого за день		76,90	63,11	769,92	1978,41

Первая неделя

Пищевые вещества (г)

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1	2	3	4	5	6	7
Второй день						
Завтрак						
3-2004 (Хлебпрод)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/20	2,80	12,42	11,70	173,43
340-2004 (Хлебпрод)	Омлет, запеченный натуральный	200	20,11	24,56	3,25	214,04
243-1996 (Москва)	Или овощная запеканка с яйцом и сыром, маслом	215/10	15,32	20,88	8,75	286,14
685-2004 (Хлебпрод)	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,23	17,02	81,55
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	171,85
	Итого за прием		29,86	38,91	65,78	640,87
Обед						
24-2004(Хлебпрод)	Салат "Лето" с гренками	100	2,25	4,64	11,35	100,51
42-2004(Хлебпрод)	Или салат из свежей капусты с яблоком, зеленью	100	1,46	4,47	8,55	82,72
131-2004(Хлебпрод)	Рассольник домашний с фрикадельками мясными, со сметаной, зеленью	250/30/5/1	8,86	10,47	14,94	198,40
371-2004(Хлебпрод)	Рыба припущенная с маслом	115/3	25,92	11,79	0,87	183,55
512-2004 (Москва)	Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,61	172,20
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	50	2,63	0,33	16,10	81,83
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	36,83
	Итого за прием		46,81	33,36	122,32	865,32
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
	Итого за прием		9,01	9,40	63,05	388,35
	Итого за день		85,68	81,67	251,15	1894,54

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
Третий день						
Завтрак						
2-2011(Дели принт)	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,74	26,31	120,50
262-1996 (Москва)	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,10	6,80	31,60	210,54
692-2004 (Хлебпродин)	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,51	20,60	113,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,56	0,40	19,32	105,02
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	Итого за прием		16,94	15,45	114,83	675,06
Обед						
20-2011(Пермь)	Огурцы свежие (порционно) с зеленью	100	0,66	0,09	1,73	10,00
124-2004(Хлебпродин)	Щи с капустой и картофелем, говядиной отварной, со сметаной, зеленью	50/20/5/	10,23	11,32	9,18	182,70
431-2004(Хлебпродин)	Печень по - Строгановски	60/60	16,04	12,86	4,15	197,61
463-2004(Хлебпродин)	или Ежики мясные, запеченные с соусом	120/50	16,19	3,85	10,37	164,21
312-2011(Дели принт)	Пюре картофельное	200	4,35	6,42	27,85	193,97
639-2004(Хлебпродин)	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,00	20,75	81,49
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,56	0,40	19,32	110,48
	Итого за прием		38,66	31,49	102,30	874,45
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	85	2,15	5,18	53,73	229,52
686-2004(Хлебпродин)	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	10,51	42,34
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,21	0,53	16,28	95,33
	Итого за прием		3,51	4,76	70,52	369,14
	Итого за день		59,11	51,70	287,65	1918,65

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
Четвертый день						
Завтрак						
3-2004 (Хлебпрод	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/20	2,80	12,42	11,70	173,43
314-2004(Хлебпрс	"Зебра творожная" с молоком сгущенным	150/25	27,29	14,96	37,26	389,44
112-2004(Хлебпрс	Или запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, молоком сгущенным	150/25	30,56	20,60	53,60	385,27
106-2006 (Москва	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	75	28,00	0,56	20,50	62,20
	Итого за прием		58,29	28,03	81,65	673,08
Обед						
73-2004(Хлебпрод	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	100	0,98	5,65	3,29	71,90
82-2011(Пермь)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными, зеленью	250/50/1	9,87	4,25	18,88	159,45
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	50/150	19,95	22,49	54,23	508,12
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	30	2,37	0,30	14,49	73,65
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием		37,60	34,63	104,83	898,29
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	198,25
	или Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,45	7,10	34,15	143,50
ТК №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	97,02
	Итого за прием		14,05	14,53	106,37	401,27
	Итого за день		109,94	77,19	292,85	1972,64

Первая неделя

Пищевые вещества

№, рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			г всего	г всего		
1	2	3	4	5	6	7
Пятый день						
Завтрак						
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	200/6	6,90	8,62	26,85	213,99
686-2004(Хлебпро	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	200	0,20	0,08	13,78	75,33
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,00	0,18	5,00	25,50
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	Итого за прием		13,18	22,14	83,34	604,29
Обед						
14/1; 15/1-						
2011(Дели принт)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	100	0,66	5,50	1,71	58,68
104-2011(Дели при	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром, гренками, зеленью	250/1	6,92	12,01	23,75	239,04
65-2011(Дели при	Филе куриное ,запеченое с сыром и помидорами	90	21,22	13,52	1,18	212,91
136-2004(Хлебпро	Овощное рагу	150	3,72	4,33	38,71	215,57
342-2011(Дели при	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,10	17,10	68,00
	Хлеб витаминный пшеничный	55	3,16	0,40	19,32	94,75
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		37,63	36,16	110,12	937,29
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	120	0,73	0,32	9,77	51,20
	Итого за прием		8,66	9,48	63,10	387,95
	Итого за день		59,47	67,78	256,56	1929,53

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
Первый день						
Завтрак						
7-2011 (Москва)	Бутерброд с сыром	30/25	5,85	5,37	8,79	121,31
223-2011(Сб.рец.	Запеканка из творога с соусом карамельным	200/50	34,67	23,07	32,13	398,05
854-2011(Сб.рец.	или Сырники из творога с карамельным соусом	200/50	36,11	24,69	55,01	400,20
465-2011(Дели пр	Или с соусом клубничным	50	0,20	0,05	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
Итого за прием			43,52	30,95	61,52	632,36
Обед						
74-2004(Хлебпр)	Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец болгар) с маслом растительным, зеленью	100	0,90	5,20	2,70	61,00
692-2004(Хлебпр)	Суп-лапша с курицей	250/20	12,22	12,83	21,38	256,08
265-2011(Сб.рец.	Плов из булгура с говядиной	50/150	26,50	28,60	32,10	391,66
264-2011(Сб.рец.	Или плов из булгура со свиной	50/150	20,60	31,10	31,50	382,50
265-2011(Сб.рец.	Или плов из говядины	50/150	24,82	29,91	40,01	404,37
265-2011(Сб.рец.	Или плов из свинины	50/150	17,00	42,30	36,00	415,70
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за прием			42,76	47,18	89,48	864,91
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
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 апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого за прием			3,21	4,40	77,45	378,07
Итого за день			89,49	82,53	228,45	1875,34

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
Второй день						
Завтрак						
2-2011(Дели приг)	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,74	26,31	120,50
342-2004(Хлебпр)	Омлет, запеченный с сыром	200	24,11	29,78	3,00	349,78
685-2004 (Хлебпр)	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,23	17,02	81,55
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,67	0,66	18,33	93,50
	Итого за прием		31,18	32,41	64,66	645,33
Обед						
107-2011(Дели приг)	Нарезка из свежих овощей (томаты, редис) с зеленью	60	0,66	0,08	2,07	13,73
62-2011(Дели приг)	Борщ с капустой и картофелем, говядиной отварной, со сметаной и зеленью	250/30/10/1	10,22	10,72	10,78	180,66
386-1996г.(Москва)	Печень, запеченная с луком	95/25	24,50	17,90	9,80	298,30
312-2011(Дели приг)	Пюре картофельное	200	4,35	6,42	27,85	193,97
402-2006(Москва)	или Азу	40/150	16,24	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	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	87,02
			45,86	36,06	93,49	904,71
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	207,00
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	85				
106-2006(Москва)	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01
	Фрукт свежий (посчитана средняя пищевая ценность яблок, банан)	200	1,79	0,79	28,03	125,62
	Итого за прием		3,99	4,78	81,22	380,63
	Итого за день		81,03	73,25	239,37	1930,67

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
Третий день						
Завтрак						
	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	200/5	7,73	7,08	36,00	242,91
388-2011	(Москва Чай с шиповником	200	0,19	0,09	13,66	53,70
	Хлеб витаминный пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	196,40
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	2,97	0,54	15,03	96,68
	Итого за прием		17,36	8,51	117,91	646,72
Обед						
15-2004г.	(Москва Салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью	100	0,86	11,07	2,84	116,37
104-2011	(Дели пр Суп-пюре из картофеля, с гренками, зеленью	250/20/1	4,17	5,70	18,79	144,50
337-2004	(Хлебпр Рыба запеченная	100	22,54	11,05	4,13	168,95
104-2011	(Сб.рец. Макароны изделия отварные с овощами	150/50	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	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием		40,87	34,51	115,96	927,45
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	207,00
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)	120	0,73	0,32	9,77	40,52
	Итого за прием		7,42	8,20	78,10	405,92
	Итого за день		65,65	51,22	311,97	1980,09

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
Четвертый день						
Завтрак						
7-2011(Москва)	Горячий бутерброд с сыром	20/20	4,64	0,2	110,21	139,45
167-2004(Хлебпро)	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,10	7,20	34,52	224,62
262-1996(Москва)	Или каша молочная жидкая с маслом сливочным (рис)	200/5	5,10	6,80	31,60	216,00
692-2004 (Хлебпро)	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,51	20,60	113,00
	Хлеб витаминный пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	49,10
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	Итого за прием		19,62	15,11	191,99	652,17
Обед						
20-2011(Пермь)	Огурцы свежие (порционно) с зеленью	100	0,66	0,09	1,73	10,00
129-1996(Хлебпро)	Рассольник Ленинградский со сметаной, с зеленью	250/5/1	2,33	4,65	16,35	117,9
209-2011(Москва)	Жаркое из филе куриного	50/200	17,00	12,63	43,67	360,14
201-2004(Хлебпро)	Или ватрушка мясная "Сказка" с кабачком, маслом	100/5	12,31	13,14	8,17	201,93
539-2011 (Москва)	Картофель запеченный (из отварного)	180	3,92	7,38	29,42	203,26
181-2011(Дели при)	Напиток из кураги	200	1,00	0,10	22,90	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	80	4,21	0,53	25,76	130,93
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	6,33	0,80	38,65	196,41
	Итого за прием		31,53	18,80	149,06	907,38
Полдник						
180-2006 (Москва)	Пирог "Венский"	60	4,00	8,64	28,95	196,11
	или Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	207,00
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,62	0,62	13,76	66,15
	Итого за прием		8,42	9,52	64,36	378,43
	Итого за день		59,57	43,43	405,41	1937,98

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
Пятый день						
Завтрак						
12-2011(Дели при	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	7,74	6,54	22,09	229,45
101-2004(Хлебпр	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	10,51	42,34
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	80	4,75	0,60	28,99	147,31
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,98	0,25	9,05	72,10
	Итого за прием		16,42	15,72	91,35	654,67
Обед						
43-2004(Хлебпр	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,49	4,48	8,62	83,20
40-2004(Хлебпр	или Салат Витаминный	100	0,90	6,80	7,90	95,00
181-1996(Хлебпр	Уха по-ростовски с зеленью	250/50/1	13,50	7,94	15,85	191,00
422-2011(Сб.ре	Котлета "Детская"	100	19,85	15,20	8,58	249,37
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	238,31
771-2011(Москва)	Напиток из смеси ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,20	7,24	40,10
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	23,27
	Итого за прием		42,53	36,47	105,93	919,31
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	207,00
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)	150	0,62	0,62	13,76	93,65
	Итого за прием		7,91	9,42	62,60	395,71
	Итого за день		66,86	61,61	259,88	1969,69

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
Первый день						
Завтрак						
3-2004 (Хлебпрод)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/10	2,42	7,56	14,56	139,45
240-2011(Сб.рец.№	Пудинг из творога с яблоками с карамельным соусом	200	26,59	20,16	29,19	405,21
203-2011(Сб.рец.№	Соус карамельный	25	0,61	1,89	12,71	67,87
465-2011(Дели пр	Или с соусом клубничным	25	0,10	0,05	5,74	22,66
210-2004(Хлебпро.	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	200	0,34	0,09	12,42	50,76
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,81	0,23	11,04	50,10
	Итого за прием		31,16	28,04	67,21	645,52
Обед						
20-2011(Пермь)	Помидоры свежие (порционно) с зеленью	100	1,07	0,18	3,53	24,37
157-1996(Хлебпро.	Солянка Домашняя со сметаной, зеленью	250/10/1	13,27	9,28	9,56	140,29
671-2006(Москва)	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	115/5	22,90	12,78	21,99	215,41
52-2011(Сб.рец.)	Овощное рагу	200	4,40	14,10	8,70	256,60
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	60	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	3,00	0,54	15,00	95,60
	Итого за прием		47,80	37,28	86,74	863,30
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	75	2,00	3,90	41,00	207,00
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)	150	0,62	0,62	13,76	93,65
	Итого за прием		2,62	4,52	78,76	390,65
	Итого за день		66,84	57,52	256,85	1908,62

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
Второй день						
Завтрак						
2-2011(Дели при)	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,74	26,31	120,50
340-2004 (Хлебп)	Омлет, запеченный натуральный	200	20,11	24,56	3,25	314,04
378-2011(Дели п)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	65	4,70	0,60	28,99	157,32
	Итого за прием		27,05	25,96	70,54	640,65
Обед						
175-2011(Пермь)	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительн	80/1	0,73	4,47	2,06	53,00
113-2011(Дели п)	Борщ Сибирский с мясом, сметаной и зеленью	250/20/5/1	2,49	5,67	10,83	107,61
439-2004 (Хлебп)	Печень, тушеная в соусе	120	20,59	14,77	4,18	204,33
375-2004(Хлебп	или Бефстроганов (говядина п/ф)	60/60	17,24	19,93	6,48	274,91
312-2011(Дели п)	Пюре 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	60	4,70	0,60	28,99	147,31
	Итого за прием		36,37	32,33	120,84	920,03
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	Молоко витаминизированное в индивидуальной	200	5,80	5,00	9,60	105,28
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок,	120	0,73	0,32	9,77	51,20
	Итого за прием		8,66	9,48	63,10	387,95
	Итого за день		72,08	67,77	254,48	1948,63

Хлеб витаминный ржано-пшеничный

60

4,70

0,60

28,99

147,31

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
Третий день						
Завтрак						
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	50,00	4,49	11,69	12,74	177,62
223-2011(Сб.рец.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	26,00	17,30	24,10	358,00
854-2011(Сб.рец.	или Сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	27,08	18,52	41,26	382,12
465-2011(Дели п/Или	с соусом клубничным	25	0,10	0,05	5,74	22,66
189-2011(Дели п/Или	с соусом вишневым	25	0,06	0,01	5,43	21,63
693-2004(Москве	Какао с молоком	200	3,20	2,50	17,80	103,00
Итого за прием			33,69	31,49	54,64	638,62
Обед						
64-2011(Дели пр/	Бабушкин салатик	100	3,24	5,3	5,89	86,65
107-2011(Пермь)	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец болгар) с маслом растительным, зеленью	100	0,9	5,2	2,70	95,23
181-2004(Хлебпр	Уха рыбацкая	200/50	12,94	6,01	21,88	195,16
402-2006(Москве	Азу (говядина п/ф)	50/50	14,55	19,66	3,26	220,48
104-2011(Сб.рец.	Макаронные изделия отварные с овощами	150/50	6,73	4,73	30,46	163,86
388-2011(Дели п/	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	24,10	100,07
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	25,73
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,00	0,18	5,00	25,50
Итого за прием			41,08	41,48	99,73	912,68
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	или Мучное кулинарное изделие промышленного производства	85	2,15	5,18	53,73	229,52
147-2006(Москве	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,06	15,27	60,39
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,91	0,40	12,21	93,65
Итого за прием			3,30	4,62	71,21	385,51
Итого за день			78,07	77,59	225,58	1936,81

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
Четвертый день						
Завтрак						
3-2004 (Хлебпрод)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	30/10	2,42	7,56	14,56	139,45
167-2004 (Хлебпрод)	Каша ячневая на молоке	200/5	6,86	2,67	35,97	202,78
106-2006(Москва)	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	65	3,96	0,72	20,04	128,60
	Йогурт в инд. уп.	125	3,30	5,00	17,00	126,00
	Итого за прием		16,74	16,04	99,76	644,84
Обед						
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 сухаря	250/20/10	6,34	9,16	15,85	177,04
310-2002(Санкт-П	Рыба, запеченная со сметаной	120	21,47	23,5	7,52	265,2
512-2004(Хлебпро	Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,61	277,52
181-2011(Дели пр	Напиток из кураги	200	1,00	0,10	22,90	92,00
	Хлеб витаминный пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65
	Итого за прием		37,23	43,39	114,47	940,50
Полдник						
180-2006 (Москва)	Пирог "Венский"	60	3,80	7,64	25,95	188,90
	или Мучное изделие промышленного производства	75	2	3,9	41,00	207,00
302-2011(Дели пр	Паштет кисломолочный с вареньем (из урл, снежок, фрукт (исчислена средняя пищевая ценность яблок,	180/20	4,69	3,98	27,33	158,40
	Итого за прием	120	0,73	0,32	9,77	48,75
	Итого за день		9,22	11,94	63,05	396,05
			63,19	71,37	277,28	1981,39

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					
	Завтрак					
7-2011(Москва)	Горячий бутерброд с сыром	20/20	4,64	0,2	110,21	139,45
175-2011(Дели пц	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200/ 7	5,5	6,96	42,71	299,52
686-2004(Москва	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблок	200	0,20	0,08	13,78	75,33
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	4,75	0,60	28,99	147,31
	Итого за прием		15,09	7,84	195,69	661,61
	Обед					
111-2011(Сб.рец)	Салат из свежей капусты с перцем сладким, зелень	100	1,46	4,47	8,55	79,41
113-2011(Сб.рец)	Или салат из свежей капусты с яблоком, зеленью	100	1,46	4,47	8,55	82,72
692-2004(Хлебпр	Суп-лапша с фрикадельками мясными	250/30	7,42	8,63	19,48	160,77
670-2006(Москва	Биточек из филе куриного	100/5	16,80	17,80	14,00	283,00
285-2004(Хлебпр	Картофель тушеный	200	3,66	4,63	26,66	171,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб витаминный пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	49,1
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,00	51,00
	Итого за прием		33,92	36,29	108,55	887,25
	Полдник					
	Мучное изделие промышленного производства	80	2,13	4,16	43,73	231,47
	или Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,45	7,1	34,15	133,25
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	79,33
	Итого за прием		3,89	7,78	64,69	378,59
	Итого за день		52,90	51,91	368,93	1927,45

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 15 - ти дневному меню

№	Продукты	Среднесуточная норма prospect в г, кол. т по плану 1 рублева СМПМ 2.37.4.3350-20	Процент, %	Норма в день, г	Дни															28.15 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб пшеничный *	165	75	123,75	123	90	115	154	118	107	85	178	140	60	145	115	50	130	135	1784	117,6	85
2	Хлеб пшеничный *	88	75	86,00	70	85	100	105	40	25	50	80	80	40	45	125	15	65	90	1045	69,7	108
3	Мука	16,5	75	12,38	12	10	10	20	28	16	7	11	21	15	2	5	2	26	180	12,0	97	
4	Крупа, Бобовые	49,5	75	37,13	40	70	31	61	31	64	0	40	45	51	0	0	10	174	28	584	38,9	105
5	Макаронные изделия	16,5	75	12,38	85	0	0	0	0	14	0	55	0	0	0	0	0	50	0	179	14,9	96
6	Картофель	206,7	75	154,28	100	125	201	113	143	75	191	100	482	83	212	191	128	700	245	2430	162,0	105
7	Овощи, зелень	308	75	231,00	134	158	205	245	204	232	218	255	185	207	221	274	256	282	285	3283	218,8	95
8	Фрукты свежие	203,5	75	152,63	200	120	115	240	187	100	220	167	178	160	175	127	137	176	60	2279	151,9	100
9	Сухофрукты	16,5	75	12,38	0	0	25	0	0	25	0	20	35	0	0	20	20	35	0	180	12,0	97
10	Соки	220	75	165,00	400	200	0	200	0	200	200	200	200	200	400	0	200	0	200	2400	180,0	97
11	Сахар	33	75	24,75	19	10	20	39	28	20	21	27	25	25	28	23	24	54	33	382	26,4	103
12	Кондитерские изделия	11	75	8,25	0	0	20	0	20	0	20	20	0	20	0	20	0	0	0	120	8,0	97
13	Кавар	11	75	8,25	0	0	20	0	20	0	20	20	0	20	0	20	0	0	0	120	8,0	96
14	Чай	1,1	75	0,83	0	1	1	1,5	2	0	0	0	2,0	0	0	0	2,0	0	0	12	0,8	96
15	Минер. 1 категория	77	75	57,75	105	34	36	39	50	131	64	0	50	56	16	36	88	36	34	835	55,7	98
16	Цыпленок 1 категория	38,5	75	28,88	24	0	0	0	93	42	0	0	69	44	115	0	0	0	69	456	30,4	105
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	33	75	24,75	0	0	107	40	0	0	163	0	0	0	0	111	0	0	0	381	25,4	103
18	Рыба филе	63,8	75	47,85	0	140	0	47	0	109	0	119	0	60	0	0	63	147	0	678	45,2	95
19	Молоко	330	75	247,50	273	367	248	225	346	148	194	208	471	200	50	289	200	199	189	3545	236,3	98
20	Кисломолочные продукты	163	75	121,75	0	125	0	207	125	0	135	200	125	200	186	280	0	313	0	1756	117,0	95
21	Творог	55	75	41,25	0	0	0	140	0	186	0	0	0	0	195	0	140	10	0	602	40,2	97
22	Сметана	11	75	8,25	0	5	30	5	10	7	10	0	5	8	13	16	5	24	0	127	8,5	103
23	Сыр	11	75	8,25	10	0	0	0	14	25	26	0	21	0	0	10	0	0	20	126	8,4	102
24	Масло сливочное	33	75	24,75	23	38	17	35	35	12	12	17	30	25	30	22	30	37	23	366	25,7	104
25	Масло растительное	16,5	75	12,38	8	8	12	12	13	21	9	18	10	16	13	11	4	15	0	179	14,9	96
26	Яйца	44	75	33,00	0	155	0	7	3	5	139	0	13	0	142	31	13	13	6	515	34,3	104
27	Коричная	3,3	75	2,48	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	36	2,4	97
28	Дрожжи	0,22	75	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0,2	97
29	Соль	3,3	75	2,48	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	37	2,5	100

* С учетом №8 изделия и сухой пиварки