

Утверждено :



Генеральный директор
ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"
Пилигина М.Е.

Согласовано:



Директор
МБОУ СОШ № 3
Заведующий ДН
Городской организации
Новошахтинска

Примерное 18-тидневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе образовательного учреждения в период летних каникул 2021 г.
с 01.06.2021 г. - по 21.06.2021 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше

Сезон : лето

Наименование блюда	Пищевые вещества						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Агробродинформ", Листина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак :							
Омлет натуральный	160	16	26,72	3,04	316	284/1994 г	
Сосиска отварная	60	6,66	14,4	0,96	159	413/2004	
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	1994 г. Таблица	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685. Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение	
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	26,16	44,315	40,65	663,6		
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,37	12,5	108	124/2004	
Рыба , запеченная с картофелем по-русски (минтай)	100/180	18	12	30	300	381/2004	
Огулец свежий	50	0,3	0,05	0,95	5,45	1994 таблица	
Помидор свежий	50	0,57	0,13	2,5	13,45	1994г таблица	
Ряженка	194	6	12	8,2	164,8	698/2004 таблица	
Ассорти фруктовое	100	0,6	0,1	8,36	36,74	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,1	0,87	8	44		
Итого за обед	949	29,07	30,52	70,51	672,44		
Итого за день	1449	55,23	74,835	111,16	1336,04		

2-ой день		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий Общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	112,47	Таблица 1994 29.4/1994 г	
Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/25	38,76	31,62	28,35	563,0	693/2004	
Какао	200	4,9	5,0	32,5	194,6	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	1,32	1,04	9,6	53,04		
Итого за завтрак	500	44,995	50,110	70,540	913,110		
Обед:							
Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004	
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004	
Кукуруза консервированная отварная	50	1,1	0	6,1	28,8	Таблица 1994	
Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,5	0	3,00	18	Таблица 1994	
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	631, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение	
Мороженое 1 шт	80	2,64	9,68	18,96	172,96	Распоряжение	
Итого за обед	855	25,84	28,85	128,66	875,96		
Всего за день	1355	70,835	78,960	199,200	1789,070		

3-ий день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,012	149,5	Таблица 1994		
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	45/35	6,8	11,49	10,6	173	6/2004г		
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	Таблица стр.246, 2004г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение		
	500	12,5	15,09	58,2	568,1			
	Итого за завтрак							
Обед:								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004		
Котлеты из филе птицы панированные	100	20,7	22,4	10	327	455/94г		
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004г		
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г		
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г		
ОГурцы свежие	200	1	0	20,4	88	707/2004г		
Сок,вырабатываемый промышленностью	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	100	1,05	0,308	14,8	66,17	Таблица 1994 г		
Ассорти фруктовое	100	2,6	0,1	16	75	распоряжение		
Йогурт 1 шт	1055	38,1	38,713	124,6	1003,32			
	1555	50,6	53,803	182,8	1571,42			
	Итого за обед							
	Всего за обед							

4-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапына 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75	Таблица 1994		
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/10/20/15	6,8	11,49	10,6	173,8	293/1994		
Булербоды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119	6/2004		
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0	15	60,8	Распоряжение		
Чай с аскорбиновой кислотой	500	11,71	27,69	32,906	428,35	685 /2004		
Итого за завтрак								
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	107	110/2004		
Птица тушенная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145	493/2004		
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	330	297/2004		
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г		
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г		
Сок выработываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение		
Хлеб пшеничный 1 шт	40	1,5	5	20	131			
Кондитерское изделие 1 шт	895	29,76	29,715	121,87	872,35			
Итого за обед	1395	41,47	57,405	154,776	1300,7			
Итого за день								

5-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Сыр твердый (порционно)	45	2,25	31,95	0,58	298	таблица 1994 г	
Бутерброды с маслом	25/30	2,42	19,8	14,96	247	1/2004	
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,3	3,1	30,1	170	таблица стр247, 2004г	
Кисель из концентрата	200	0,2	0	24,1	97,2	648/2004	
	500	10,170	54,850	69,740	812,200		
Итого за завтрак							
Обед:							
Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	138/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24	14,7	32,4	375	394/1994 г	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г	
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Ассорти фруктовое	100	0,6	0,1	8,36	36,74	1994 г Таблица	
Йогурт 1 шт	100	2,6	0,1	16	75	Распоряжение	
	975	32,97	20,605	121,46	817,29		
Итого за обед							
	1475	43,140	75,455	191,200	1629,490		
Итого за день							

6-ой день		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)				
Завтрак:									
Колбаса отварная	40	5,55	11,95	0,8	133	Таблица 1994			
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	330	297/2004 Таблица 1994			
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28				
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004, Распоряжение			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение			
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение			
Итого за завтрак	500	19,49	24,505	88,57	651,6				
Обед:									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004			
Котлеты	100	17,9	7,9	16	206	451/2004			
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004			
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г			
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г			
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	180	5,5	14	66	430	Распоряжение			
Кондитерское изделие 1 шт	1035	33,85	34,705	164,5	1122,7				
Итого за обед	1535	53,34	59,21	253,07	1774,3				
Итого за день									

7-ой день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "хлебродинформ" Лашина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Бутерброды с сыром	10,30,25	8,7	14,67	13,55	221,03	3/2004		
Яйцо вареное 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	337/2004		
Каша пшеничная маслом, сахаром	150/20	6,1	9,3	38,2	260,7	297/2004		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	686/2004	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8			
Итого за завтрак	500	22,000	28,795	78,600	661,330			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,37	12,5	108	124/2004		
Гуляш (свинина)	100	13,9	6,5	4	130	401/1994		
Рис отварной	180	2,5	6	46,1	248	511/2004	Таблица 1994 г	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45	Таблица 1994 г	631/2004, Распоряжение	
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	5,45			
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2		Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение		
Мороженое 1 шт	80	2,64	9,68	18,96	172,96		Распоряжение	
Итого за обед	935	24,71	27,955	131,96	876,86			
Итого за день	1435	46,710	56,750	210,560	1538,190			

8-ой День		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							таблица 1994
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	74,75		6/2004
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119		297/1994
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	30,1	31,2	542,7		
Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0	15	58		685/2004, Распоряжение
(аскорбиновая кислота)	500	41,660	46,300	53,560	794,450		
Итого за завтрак							
							139/2004
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167		462/2004
Тефтели	100	13,8	16,4	13,1	255,2		332/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	66,42		Таблица 1994 г
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45		Таблица 1994 г
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	5,45		698/2004
Йогурт	200	6	12	8,2	164,8		Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8		Таблица 1994 г
Ассорти фруктовое	100	1,05	0,308	14,8	66,17		
Итого за обед	955	36,12	42,093	145,7	794,29		
Итого за день	1455	77,78	88,393	169,26	1588,74		

9-ый день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) Возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах "Хлебродлиноформ" Таблица 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Бутерброды с сыром	40/20/40	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004	
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200	5,6	10,4	26,4	221,6	Таблица СП247 2004г	
Какао	200	4,9	5	32,5	194,6	693/2004	
Итого за завтрак	500	23,9	37,97	79,75	756,48		
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	107	110/2004	
Птица, тушеная в томатном соусе	100	15,3	12	0,2	170	444/1994	
Каша пшеничная	180	3,78	7,2	25,56	182,16	297/2004	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45	Таблица 1994 г	
Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,5	0	3,00	18	Таблица 1994	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	639/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказойном	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение	
Кондитерское изделие 1 шт	120	4,5	15	60	390	Распоряжение	
Итого за обед	975	30,15	39,755	147,31	1064,41		
Итого за день	1475	54,05	77,725	227,06	1820,89		

10-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Сосиски отварные	75	8,32	18	1,2	200,08	413/2004		
Каша пшенная	180	5,04	8,1	28,8	208,26	297/2004		
Огурец свежий	20	0,12	0,02	0,38	2,18	Таблица 1994		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58	685/2004, Распоряжение		
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение		
	500	14,78	26,99	53,38	512,52			
						Итого за завтрак		
Обед:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004		
Тедфтели рыбные	100	17,4	11,8	1,8	183	394/2004		
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004		
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45	Таблица 1994 г		
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	5,45	Таблица 1994 г		
Соус, выработываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение		
Фрукты свежие	100	1,1	0,4	11,5	49,6	Таблица 1994 г		
	955	28,95	25,005	95,8	722,1			
						Итого за обед		
	1455	43,73	51,995	149,18	1234,62	Итого за день		

11-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Лашина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-14 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)			
Завтрак:								
Колбаса полукопченая (порционно)	25	4,05	11,15	0	116,5	Таблица 1994		
Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/25	38,76	31,62	28,35	553,0	294/1994 г		
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2	25,03	127,0	692/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение		
Итого за завтрак	500	46,95	44,995	64,93	851,75			
Обед:								
Суп картофельный с пшеном	250	2,6	5,3	14,3	116	138/2004		
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004		
Кулудуза консервированная отварная	50	1,1	0	6,1	28,8	Таблица 1994		
Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,5	0	3,00	18	631/2004, Распоряжение		
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение		
Кондитерское изделие шт.	40	4,5	0	69	290	Распоряжение		
Итого за обед	815	28,2	21,325	175,55	1002,8			
Итого за день	1315	75,15	66,32	240,48	1854,55			

12-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак :								
Омлет натуральный	160	16	26,72	3,04	316	284/1994 г		
Сосиска отварная	60	6,66	14,4	0,96	159	413/2004		
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	1994 г. Таблица		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685, Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение		
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение		
Итого за завтрак	500	26,160	44,315	40,650	663,600			
Обед:								
Щи из свежей капусты с картошкой	250	2,5	5,37	12,5	108	124/2004		
Рыба, запеченная с картофелем	по-							
Русски (минтай)	100/180	18	12	30	300	381/2004		
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45	Таблица 1994 г		
Зеленый горошек консервированный отварной	194	1,5	0	3,00	18	Таблица 1994		
Йогурт	100	6	12	8,2	164,8	698/2004		
Ассорти фруктовое	100	0,6	0,1	8,36	36,74	Таблица		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение		
Итого за обед	949	30,270	30,470	72,560	684,990			
Итого за день	1449	56,430	74,785	113,210	1348,590			

13-ый День		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предпривитий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Булгурбоды с сыром	45/20/35	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004		
Каша рисовая молочная вязкая с маслом , сахаром (молоко цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	таблица стр246 ,2004г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение		
	Итого за завтрак	19,100	26,170	68,450	585,880			
Обед:								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004		
Котлеты из филе птицы панированные	100	20,7	22,4	10	327	455/94г		
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	66,42	332/2004		
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г		
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г		
ОГУрцы свежие	200	1	0	20,4	88	707/2004г		
Сок,выработываемый промышленностью	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	80	2,64	9,68	18,96	172,96	Распоряжение		
Мороженое 1 шт.								
	Итого за обед	39,610	45,465	128,960	892,730			
	Всего за обед	58,710	71,635	197,410	1478,610			

14-ый день		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,012	149,5	Таблица 1994	
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	200/10/20/15	6,8	11,49	10,6	173,8	293/1994	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	9,680	28,405	41,782	458,300		
Обед:							
Суп картофельный с пшеном	250	2,6	5,3	14,3	116	138/2004	
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	192,4	387/1994	
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	13,45	Таблица 1994 г	
Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,5	0	3,00	18	631/2004, Распоряжение	
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Таблица	
Ассорти фруктовое	100	0,6	0,1	8,36	36,74		
Итого за обед	955	24,950	29,255	105,110	783,840		
Итого за день	1455	34,630	57,660	146,892	1242,140		

15-ый День		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование	Блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	таблица 1994		
Завтрак:								
Масло сливочное		15	0,015	12,45	0,09	112,47	таблица 1994	
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами		30/30	7,1	12,09	11,2	181,01	6/2004	
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром		200	8	3,6	33,4	198	таблица стр 246,2004г	
Какао		200	4,9	5	32,5	194,6	693/2004	
	Итого за завтрак	500	20,015	33,140	77,190	686,080		
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем		250	2	5,2	13,1	107	1/10/2004	
Гуляш (свинина)		100	13,9	6,5	4	130	401/1994	
Каша гречневая		180	10,4	9,36	51,12	330	297/2004	
Помидоры свежие		50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие		50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г	
Кисель из концентрата витаминизированный (аскорбиновый)		200	0	0	29,4	117,6	648/2004	
Кислота)		25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		137	3,0	7,0	72,0	360,0	Распоряжение	
Кондитерское изделие 1 шт.		992	32,07	28,465	184,62	1115,95		
	Итого за обед	1492	52,085	61,605	261,810	1802,030		
	Итого за день							

16-ый День		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапилина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75	Таблица 1994		
Сыр твердый	30	1,5	21,3	0,38	198,66	Таблица 1994		
Яйцо вареное	1 шт	6,1	9,3	38,2	260,7	297/200		
Каша пшеничная с маслом сливочным, сахаром	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение		
Чай с сахаром витаминизированный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение		
(аскорбиновая кислота)	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,1	44,595	73,436	757,710			
Хлеб пшенично-ржаной	500	15,910						
Итого								
Обед:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24	14,7	32,4	375	394/1994 г		
Кукуруза консервированная отварная	50	1,1	0	6,1	28,8	Таблица 1994		
Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,5	0	3,00	18	Таблица 1994		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25	Распоряжение		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	100	1,05	0,308	14,8	66,17	Таблица 1994 г		
Ассорти фруктовое	100	2,6	0,1	16	75	распоряжение		
Итого за обед	975	35,65	17,833	136,25	864,22			
Итого за день	1475	51,560	62,428	209,686	1621,93			

17-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак:								таблица 1994
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75			6/2004
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119			297/1994
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	200/30/15	36,75	30,1	31,2	542,7			
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58			685/2004, Распоряжение
	Итого за завтрак	500	41,660	46,300	53,506	794,450		
Обед:								124/2004
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,37	12,5	108			492/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351			Таблица 1994 г
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1			Таблица 1994 г
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6			707/2004г
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88			Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	25	1,9	0,225	11,55	55,25			Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	4,5	0	69	290			
Кондитерское изделие 1шт.	815	26,97	21,575	153,1	908,35			
	Итого за обед	1315	68,630	67,875	206,606	1702,800		
	Итого за день							

18-ый день	Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,3	0,006	74,75	таблица 1994	
Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным , сахаром	200/20/10/15	6,8	11,49	10,6	173,8	293/1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	58	685/2004, Распоряжение Распоряжение	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	500	7,01	19,79	25,606	306,55		
Итого за завтрак							
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	23,4	11	89	260	374/2004	
Рис отварной	180	2,5	6	46,1	152	511/2004	
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г	
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г	
Ряженка	194	6	12	8,2	164,8	698/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77	Распоряжение	
Кондитерское изделие 1 шт.	37	1,97	9,17	24,04	177,6	Распоряжение	
Итого за обед	896	43,6	44,265	209,26	1014,5		
Итого за день	1396	50,61	64,055	234,866	1321,05		

Сборник рецептов блюд при
общепитательных школах
"хлебпродинформ", Лашина 2004г Сборник
рецептур блюд для предприятий
общественного питания Марчук 1994г.