|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **« »** | **УТВЕРЖДАЮ**  **« »** |

Примерное 14-дневное меню для детей 7-11 лет (летний оздоровительный лагерь, 5-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 1 день **дети** **7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 130 | 17,3 | 14,8 | 15,6 | 265,1 |
|  | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **535** | **25,4** | **29,9** | **74,4** | **661,3** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы  с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,5 | 100,0 |
| 51/1 | Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 14/10 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 22,8 | 88,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **880** | **39,4** | **36,1** | **118,9** | **944,2** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| - | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 23,0 | 126,7 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **380** | **4,3** | **3,6** | **69,5** | **317,4** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 13,3 | 10,0 | 9,3 | 180,5 |
| 1/3 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 162,6 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **650** | **22,3** | **14,7** | **77,4** | **525,5** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2645** | **97,2** | **90,8** | **348,1** | **2564,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 2 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом  сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 205,6 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **500** | **18,7** | **22,6** | **76,1** | **575,1** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным  маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| - | Мясо кур отварное | 35 | 7,3 | 6,0 | 0,0 | 82,6 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| 4/7 | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 14,8 | 9,9 | 5,9 | 169,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| 14/3 | Капуста цветная отварная | 50 | 1,2 | 1,7 | 2,7 | 28,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **935** | **38,8** | **32,5** | **132,4** | **947,4** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Творожок МУ | 100 | 7,1 | 23,0 | 27,7 | 341,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0,0 | 34,0 | 132,6 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **320** | **9,0** | **23,1** | **71,1** | **518,4** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 100 | 14,4 | 11,8 | 6,4 | 190,0 |
| 44/3 | Каша рисовая с овощами | 150 | 3,8 | 7,1 | 39,6 | 237,6 |
| 25/3 | Фасоль, тушенная с морковью | 30 | 0,6 | 0,9 | 2,3 | 17,4 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,3 | 91,5 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **700** | **24,0** | **20,9** | **121,5** | **760,2** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Йогурт | 200 | 8,2 | 3,0 | 11,8 | 111,2 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **8,2** | **3,0** | **11,8** | **111,2** |
|  | **Итого за день** | **2650** | **98,7** | **102,0** | **412,9** | **2912,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 3 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 14,6 | 15,9 | 2,5 | 211,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
| - | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 134,1 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **650** | **27,3** | **35,0** | **82,1** | **745,8** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с  растительным маслом | 100 | 0,9 | 6,0 | 4,0 | 72,1 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 4,0 | 11,5 | 88,9 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 100 | 19,9 | 14,5 | 0,3 | 211,2 |
|  | Помидор | 20 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,8 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1020** | **34,9** | **29,9** | **117,0** | **854,9** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 33/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с  морковью и курагой | 75 | 5,3 | 3,5 | 32,0 | 175,5 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **375** | **11,5** | **10,4** | **53,0** | **341,6** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | 11,9 |
| 37/8 | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 120 | 13,5 | 14,6 | 13,9 | 239,0 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **590** | **21,7** | **18,7** | **76,5** | **554,1** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 75 | 10,0 | 9,4 | 23,6 | 219,1 |
| - | Снежок | 200 | 5,4 | 2,0 | 32,4 | 153,1 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **275** | **15,4** | **11,4** | **56,0** | **372,3** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **110,9** | **105,3** | **384,7** | **2868,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 4 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом  сливочным | 200 | 6,5 | 6,0 | 32,6 | 208,4 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 3,0 | 3,2 | 14,5 | 96,2 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **500** | **18,3** | **24,6** | **79,1** | **606,9** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым  огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| - | Мясо говядины отварное | 25 | 7,3 | 6,0 | 0,0 | 82,6 |
| 7/8 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 100 | 16,1 | 17,2 | 6,6 | 245,0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,9 | 88,7 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **865** | **37,3** | **35,5** | **117,3** | **925,8** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| 18/12 | Булочка школьная | 75 | 9,4 | 9,9 | 36,3 | 270,8 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **425** | **11,0** | **10,5** | **76,5** | **433,3** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 100 | 14,1 | 5,2 | 7,0 | 129,0 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 50 | 1,9 | 5,0 | 5,7 | 75,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **675** | **24,8** | **14,7** | **79,4** | **539,9** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2665** | **97,1** | **91,6** | **360,3** | **2622,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 5 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,4 | 14,4 | 20,1 | 313,8 |
|  | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **565** | **34,3** | **29,6** | **84,2** | **734,5** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 8/1 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и  растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 5,1 | 76,3 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 12,5 | 94,1 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 45/8 | Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) | 100 | 15,2 | 17,9 | 5,3 | 243,5 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 45,7 | 265,9 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 7/10 | Компот из вишни | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,2 | 47,7 |
| - | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1080** | **39,9** | **42,8** | **140,8** | **1085,4** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 15/12 | Булочка с маком | 75 | 6,2 | 1,2 | 42,0 | 202,2 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **425** | **12,6** | **8,0** | **71,1** | **395,7** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 7/7 | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 22,3 | 9,1 | 0,0 | 171,3 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,4 | 14,7 | 88,4 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 80 | 1,9 | 1,5 | 9,3 | 53,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **650** | **32,0** | **13,9** | **65,0** | **505,3** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Снежок | 200 | 5,4 | 2,0 | 32,4 | 153,1 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,4** | **2,0** | **32,4** | **153,1** |
|  | **Итого за день** | **2920** | **124,2** | **96,4** | **393,5** | **2874,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 6 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 5/6 | Омлет с зеленым горошком (запеченный) | 150 | 10,4 | 8,6 | 9,8 | 150,8 |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **695** | **23,8** | **24,2** | **78,9** | **608,9** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 17/1 | Салат из моркови с яблоками и растительным  маслом | 100 | 1,0 | 6,0 | 11,7 | 100,1 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Йогурт | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 83,4 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1000** | **38,1** | **35,1** | **113,4** | **910,5** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 12/12 | Булочка Ягодка | 150 | 18,5 | 16,2 | 64,1 | 474,2 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **350** | **18,7** | **16,3** | **69,1** | **494,4** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 52/8 | Суфле из печени | 120 | 23,1 | 7,3 | 3,9 | 173,5 |
| 7/11 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| 5/3 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,8 | 3,5 | 18,4 | 114,0 |
| 6/10 | Компот из смородины | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 46,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **690** | **33,6** | **15,8** | **86,9** | **616,4** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **9,4** | **117,4** |
|  | **Итого за день** | **2935** | **119,9** | **97,8** | **357,8** | **2747,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 7 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,4 | 14,4 | 20,1 | 313,8 |
| - | Молоко сгущенное | 30 | 0,2 | 0,3 | 1,7 | 9,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **570** | **36,5** | **22,1** | **76,9** | **649,8** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и  растительным маслом | 100 | 1,5 | 6,0 | 9,3 | 92,7 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 2/7 | Рыба отварная под маринадом | 100 | 11,1 | 9,8 | 6,6 | 155,6 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 3,2 | 38,3 | 196,7 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| 20-  1/10 | Кисель из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 24,7 | 95,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **880** | **30,2** | **30,9** | **128,4** | **893,8** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 21/5 | Шарики из творога с черносливом | 75 | 12,4 | 6,4 | 14,9 | 167,0 |
| - | Сок томатный | 200 | 2,0 | 0,2 | 7,2 | 37,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Бананы | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **495** | **18,8** | **7,7** | **76,9** | **440,5** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 7,3 |
| - | Мясо кур отварное | 100 | 20,8 | 17,0 | 0,0 | 236,0 |
| 13/3 | Капуста тушеная с фасолью | 150 | 3,2 | 3,5 | 11,7 | 83,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| 17/12 | Булочка с повидлом | 75 | 5,5 | 5,6 | 46,1 | 252,1 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **645** | **34,6** | **26,8** | **95,7** | **747,0** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
| - | Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 19,2 | 105,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **225** | **7,7** | **8,9** | **27,2** | **222,2** |
|  | **Итого за день** | **2815** | **127,7** | **96,4** | **405,2** | **2953,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 8 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом  сливочным | 200 | 5,0 | 6,5 | 26,4 | 182,8 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **500** | **17,3** | **25,3** | **73,4** | **585,4** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 14/1 | Салат из белокочанной капусты с отварной  свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 7,8 | 86,8 |
| 37/2 | Уха с крупой рисовой | 200 | 7,8 | 3,9 | 11,5 | 110,9 |
| 53/8 | Запеканка картофельная, фаршированная  отварным мясом говядины | 200 | 15,1 | 14,0 | 29,2 | 301,5 |
| 7/11 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **960** | **31,7** | **27,3** | **121,5** | **839,3** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 75 | 6,7 | 4,9 | 42,2 | 238,8 |
| - | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **475** | **13,5** | **11,6** | **72,2** | **442,7** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,4 |
| 42/8 | Тефтели из мяса говядины | 100 | 13,9 | 13,7 | 14,7 | 235,7 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 27/3 | Кабачки тушеные | 50 | 0,4 | 3,0 | 2,9 | 38,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **605** | **24,7** | **20,4** | **94,2** | **651,1** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Снежок | 200 | 5,4 | 2,0 | 32,4 | 153,1 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,4** | **2,0** | **32,4** | **153,1** |
|  | **Итого за день** | **2740** | **92,6** | **86,5** | **393,7** | **2671,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 9 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 20/4 | Каша молочная ассорти (пшенично-  кукурузная) с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 6,7 | 28,4 | 195,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 3,0 | 3,2 | 14,5 | 96,2 |
| - | Йогурт | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 83,4 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **635** | **23,7** | **16,7** | **83,6** | **578,5** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками  и растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 9,8 | 94,6 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными  изделиями | 200 | 2,6 | 2,0 | 18,9 | 101,9 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 30 | 6,2 | 4,4 | 0,4 | 65,5 |
| 8/7 | Рыба, запеченная в омлете | 120 | 22,0 | 14,8 | 3,0 | 233,3 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1030** | **41,9** | **32,2** | **130,7** | **958,5** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 134,1 |
| 15/12 | Булочка с маком | 75 | 6,2 | 1,2 | 42,0 | 202,2 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **475** | **12,6** | **8,0** | **84,6** | **453,7** |
|  | Хлеб ржаной (50) |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 100 | 10,3 | 8,9 | 2,4 | 130,9 |
| 44/3 | Каша рисовая с овощами | 150 | 3,8 | 7,1 | 39,6 | 237,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| 6/10 | Компот из смородины | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 46,5 |
|  | **Итого за 'Хлеб ржаной (50) '** | **620** | **19,8** | **16,9** | **90,0** | **586,4** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2960** | **103,9** | **80,2** | **396,8** | **2693,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 10 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 19,9 | 17,1 | 18,0 | 305,9 |
| - | Молоко сгущенное | 30 | 0,2 | 0,3 | 1,7 | 9,5 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **610** | **28,9** | **28,9** | **85,6** | **706,3** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 16,5 | 11,8 | 38,3 | 324,7 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,7 | 0,0 | 23,2 | 88,2 |
| - | Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 19,2 | 105,6 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **825** | **34,9** | **23,4** | **139,3** | **890,3** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
| 13/12 | Булочка ванильная | 75 | 6,5 | 5,8 | 42,4 | 246,0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **375** | **8,3** | **6,4** | **80,8** | **409,3** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 7/7 | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 22,3 | 9,1 | 0,0 | 171,3 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **620** | **31,0** | **13,2** | **64,9** | **498,5** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **108,9** | **78,4** | **378,6** | **2620,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 11 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 4/6 | Омлет запеченный или паровой с сыром | 150 | 16,4 | 17,7 | 2,3 | 234,2 |
|  | Мясные продукты | 50 | 11,0 | 6,9 | 0,0 | 106,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| - | Йогурт | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 83,4 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **620** | **38,4** | **27,5** | **48,0** | **594,9** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и  растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 12,0 | 101,5 |
| 51/1 | Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 53/8 | Запеканка картофельная, фаршированная  отварным мясом говядины | 250 | 18,9 | 17,5 | 36,6 | 376,9 |
| 7/11 | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **910** | **38,5** | **35,2** | **116,4** | **915,6** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 29/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с  творогом | 75 | 9,7 | 7,3 | 25,9 | 208,0 |
| - | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 134,1 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **425** | **10,9** | **8,3** | **76,5** | **415,1** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом  (ленивые) | 200 | 12,5 | 12,9 | 12,8 | 215,3 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 50 | 1,9 | 5,0 | 5,7 | 75,5 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **625** | **20,3** | **18,8** | **64,7** | **502,9** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **9,4** | **117,4** |
|  | **Итого за день** | **2780** | **113,9** | **96,2** | **315,0** | **2545,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 12 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (15) |  |  |  |  |  |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,3 | 6,0 | 16,0 | 137,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
|  | **Итого за 'Масло сливочное (15) '** | **540** | **22,7** | **29,3** | **63,3** | **603,0** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и  растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 4,0 | 11,5 | 88,9 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| 6/7 | Рыба, запеченная в молочном соусе | 100 | 12,1 | 5,6 | 5,7 | 121,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 24/3 | Фасоль стручковая | 50 | 1,1 | 2,8 | 2,7 | 37,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
|  | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 43,5 |
| - | Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1030** | **29,5** | **22,4** | **139,9** | **856,8** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная | 150 | 32,9 | 12,3 | 43,3 | 412,9 |
| 18/10 | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 27,0 | 105,5 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **350** | **33,0** | **12,3** | **70,3** | **518,5** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с  картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **620** | **20,2** | **16,3** | **64,6** | **472,0** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2740** | **111,2** | **86,7** | **346,0** | **2566,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 13 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 11/5 | Запеканка (сырники) из творога с  картофелем | 150 | 20,1 | 15,7 | 19,1 | 300,3 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **450** | **32,2** | **34,5** | **65,5** | **700,8** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и  растительным маслом | 100 | 1,0 | 10,8 | 6,2 | 124,1 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 7/8 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 100 | 16,1 | 17,2 | 6,6 | 245,0 |
| 44/3 | Каша рисовая с овощами | 150 | 3,8 | 7,1 | 39,6 | 237,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,9 | 88,7 |
| - | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0,0 | 34,0 | 132,6 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **1050** | **34,2** | **44,0** | **155,4** | **1135,8** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| - | Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 19,2 | 105,6 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **225** | **7,7** | **8,9** | **28,6** | **223,0** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| 7/9 | Картофель запеченый с фаршем из куры | 200 | 14,3 | 11,6 | 25,0 | 259,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 30 | 0,3 | 1,4 | 2,2 | 21,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **605** | **20,5** | **13,8** | **73,3** | **493,2** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2530** | **100,5** | **107,5** | **330,8** | **2669,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  | 14 день **дети 7-11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом  сливочным | 200 | 6,0 | 5,3 | 33,7 | 201,1 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
|  | Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 25,1 | 114,2 |
|  | **Итого за 'Завтрак '** | **515** | **17,3** | **11,4** | **111,1** | **605,1** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 14/1 | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и  растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 7,8 | 86,8 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,3 | 6,0 | 15,8 | 148,7 |
| 52/8 | Суфле из печени | 120 | 23,1 | 7,3 | 3,9 | 173,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| 7/10 | Компот из вишни | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,2 | 47,7 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,1 | 50,7 |
|  | **Итого за 'Обед '** | **950** | **41,6** | **24,0** | **110,9** | **809,9** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| 12/12 | Булочка Ягодка | 75 | 6,4 | 7,6 | 45,7 | 274,1 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
|  | **Итого за 'Полдник '** | **375** | **7,3** | **8,2** | **77,4** | **399,8** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| 40/8 | Фрикадельки из мяса говядины тушеные в  соусе | 100 | 14,2 | 15,1 | 7,2 | 222,1 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| 14/3 | Капуста цветная отварная | 50 | 1,2 | 1,7 | 2,7 | 28,9 |
| - | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 70,7 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
|  | **Итого за 'Ужин '** | **670** | **25,7** | **22,0** | **100,4** | **684,1** |
|  | Перед сном |  |  |  |  |  |
| - | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
|  | **Итого за 'Перед сном '** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **116,6** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **97,7** | **72,0** | **407,9** | **2615,4** |
|  | **В среднем за период** |  | **107** | **92** | **374** | **2709** |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 5-разовое

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполне ние, отклонен ие в г | Отклоне ние от нормы,  % |
| Хлеб ржаной | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 75 | 80 | 80 | 1115 | 80 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 150 | 138 | 174 | 170 | 135 | 146 | 135 | 155 | 155 | 135 | 135 | 135 | 139 | 135 | 146 | 2033 | 145,2 | -4,8 | -3,2 |
| Мука пшеничная | 15 | 11 |  | 77 | 88 | 63 | 85 | 52 | 58 | 80 | 51 | 42 | 87 | 16 | 59 | 770 | 55 | 40 | 266,6 |
| Крупы, бобовые | 45 | 7 | 105 | 2 | 45 | 79 | 13 | 65 | 30 | 68 | 70 | 8 | 2 | 53 | 85 | 630 | 45 | 0 | -0,1 |
| Макаронные изделия | 15 | 51 |  |  | 51 |  |  |  | 51 | 12 |  |  | 63 |  |  | 228 | 16 | 1,3 | 8,6 |
| Картофель | 187 | 241 | 185 | 218 | 209 | 150 | 159 | 20 | 216 | 191 | 201 | 240 | 59 | 192 | 215 | 2495 | 178 | -8,8 | -4,7 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре,  зелень | 280 | 270 | 234 | 322 | 251 | 372 | 488 | 459 | 206 | 194 | 280 | 338 | 470 | 300 | 317 | 4500 | 321 | 41,4 | 14,8 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 280 | 150 | 150 | 155 | 300 | 187 | 320 | 175 | 196 | 250 | 176 | 192 | 105 | 240 | 2876 | 205 | 20,4 | 11 |
| Сухофрукты | 15 | 20 | 40 | 15 | 20 |  | 2 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | 249 | 18 | 2,8 | 18,5 |
| Соки плодоовощные, напитки  витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |  | 200 | 200 | 2600 | 186 | -14,3 | -7,1 |
| Мясо 1-й категории | 70 | 112 | 75 | 59 | 120 | 100 | 112 | 32 | 129 | 35 | 32 | 174 | 58 | 112 | 71 | 1220 | 87 | 17,1 | 24,5 |
| Субпродукты  (печень, язык, сердце) | 30 |  |  |  |  |  | 132 |  |  |  |  | 77 |  |  | 132 | 341 | 24 | -5,7 | -18,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции, г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполне ние,  отклонен ие в г | Отклоне ние от нормы,  % |
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 35 | 74 | 48 | 138 |  |  |  | 124 |  | 69 | 92 |  |  | 80 |  | 626 | 45 | 9,7 | 27,7 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и  малосоленое | 58 | 30 | 74 |  | 65 | 124 |  | 56 | 36 | 109 | 124 | 30 | 62 |  | 36 | 745 | 53 | -4,8 | -8,2 |
| Молоко | 300 | 130 | 199 | 465 | 299 | 354 | 403 | 260 | 457 | 443 | 136 | 306 | 352 | 361 | 153 | 4317 | 308 | 8,3 | 2,8 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 150 | 200 | 200 | 350 | 200 | 150 | 200 | 200 | 200 | 2850 | 204 | 53,6 | 35,7 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 | 91 | 100 |  |  | 138 |  | 198 |  |  | 105 | 35 |  | 105 |  | 772 | 55 | 5,1 | 10,3 |
| Сыр | 10 |  | 15 | 15 | 15 | 7 | 15 |  | 15 | 15 | 7 | 11 | 15 | 15 | 15 | 160 | 12 | 1,5 | 14,5 |
| Сметана | 10 | 7 |  |  | 4 | 7 | 12 | 7 | 10 |  | 4 | 31 |  | 21 | 14 | 117 | 8 | -1,7 | -16,8 |
| Масло сливочное | 30 | 35 | 24 | 43 | 39 | 33 | 35 | 7 | 37 | 12 | 28 | 21 | 25 | 28 | 30 | 396 | 28 | -1,7 | -5,7 |
| Масло растительное | 15 | 15 | 26 | 10 | 10 | 16 | 14 | 27 | 14 | 21 | 10 | 16 | 23 | 21 | 12 | 235 | 17 | 1,8 | 11,8 |
| Яйца | 40 | 5 |  | 119 | 5 | 28 | 88 | 22 | 6 | 33 | 11 | 114 | 43 | 6 | 27 | 506 | 36 | -3,9 | -9,7 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 32 | 27 | 37 | 39 | 40 | 40 | 37 | 41 | 42 | 41 | 32 | 58 | 36 | 33 | 533 | 38 | 8,1 | 27 |
| Кондитерские изделия | 10 | 30 |  |  |  |  | 20 | 25 |  |  | 25 |  |  | 25 | 30 | 155 | 11,1 | 1,1 | 10,7 |
| Чай | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 14 | 1 |  |  |
| Какао-порошок | 1 |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 16 | 1,1 |  |  |
| Кофейный напиток | 2 | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 4 |  | 20 | 1,4 | -0,6 | -28,6 |
| Соль пищевая поваренная  йодированная | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 | 3 |  |  |
| Специи | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 | 2 |  |  |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 5-разовое

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая ценность | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполнение,% от дн.нормы |
| Белки, г | 77 | 97 | 98 | 104 | 95 | 124 | 110 | 125 | 92 | 104 | 109 | 114 | 87 | 101 | 97 | 1455 | 104 | 135 |
| в т.ч.жив., г |  | 67 | 62 | 66 | 54 | 77 | 73 | 90 | 48 | 67 | 75 | 86 | 47 | 75 | 56 | 943 | 67 |  |
| Жиры, г | 79 | 91 | 102 | 100 | 84 | 96 | 92 | 95 | 86 | 80 | 78 | 96 | 81 | 108 | 72 | 1261 | 90 | 114 |
| в т.ч. раст., г |  | 19 | 33 | 15 | 17 | 24 | 19 | 32 | 20 | 26 | 15 | 20 | 29 | 24 | 18 | 311 | 22 |  |
| Углеводы, г | 335 | 346 | 411 | 372 | 377 | 391 | 352 | 403 | 391 | 395 | 376 | 313 | 355 | 340 | 406 | 5227 | 373 | 111 |
| Моно- и  дисахара, г |  | 139 | 161 | 154 | 122 | 154 | 146 | 171 | 141 | 151 | 142 | 134 | 131 | 143 | 146 | 2035 | 145 |  |
| Крахмал, г |  | 181 | 218 | 183 | 230 | 196 | 177 | 200 | 215 | 218 | 207 | 154 | 195 | 177 | 224 | 2773 | 198 |  |
| Пищевые волокна, г |  | 26 | 32 | 35 | 26 | 41 | 30 | 31 | 35 | 26 | 28 | 25 | 29 | 21 | 36 | 419 | 30 |  |
| Витамин В1, мг | 1,2 | 0,9 | 1,4 | 1,1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1 | 1 | 1,1 | 1,1 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 14,9 | 1,1 | 89 |
| Витамин В2, мг | 1,4 | 1,5 | 2 | 2,1 | 1,5 | 1,9 | 2,8 | 2 | 1,6 | 1,8 | 1,5 | 1,9 | 1,6 | 1,8 | 2,6 | 26,6 | 1,9 | 136 |
| Витамин С, мг | 60 | 125 | 45 | 209 | 42 | 98 | 145 | 192 | 206 | 77 | 126 | 69 | 149 | 48 | 135 | 1665 | 119 | 198 |
| Витамин A, мкг |  | 1034 | 2944 | 1861 | 961 | 997 | 6772 | 1928 | 674 | 802 | 1418 | 810 | 2329 | 1190 | 4444 | 28163 | 2012 |  |
| Витамин E (ток.экв), мг |  | 14 | 23 | 12 | 12 | 16 | 15 | 21 | 13 | 18 | 14 | 14 | 17 | 16 | 16 | 218 | 16 |  |
| Ca, мг |  | 838 | 1011 | 1243 | 982 | 1170 | 1166 | 1162 | 1124 | 1352 | 881 | 1055 | 1116 | 1185 | 884 | 15166 | 1083 |  |
| P, мг |  | 1382 | 1617 | 1618 | 1426 | 1682 | 1685 | 1677 | 1426 | 1557 | 1365 | 1611 | 1309 | 1557 | 1526 | 21436 | 1531 |  |
| Mg, мг |  | 331 | 427 | 343 | 329 | 453 | 389 | 427 | 309 | 361 | 336 | 344 | 303 | 422 | 304 | 5077 | 363 |  |
| Fe, мг |  | 21 | 19 | 17 | 20 | 26 | 26 | 18 | 18 | 17 | 19 | 23 | 13 | 24 | 26 | 288 | 21 |  |
| Калорийность, ккал | 2350 | 2554 | 2901 | 2742 | 2612 | 2863 | 2628 | 2919 | 2660 | 2683 | 2610 | 2535 | 2452 | 2707 | 2604 | 37468 | 2676 | 114 |

Калорийность завтраков в среднем 644 ккал (24%), обедов 928 ккал (35%), полдников 414 ккал (15%), ужинов 558 ккал (21%), 2 ужин 132 ккал (5%)