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

Примерное 14-дневное меню для детей 12 лет и старше (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 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 1 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 19,9 | 17,1 | 18,0 | 305,9 |
| Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| 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 | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **590** | **30,0** | **36,1** | **89,8** | **796,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с  репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,5 | 100,0 |
| Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,7 | 102,5 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 3,6 | 40,9 | 220,7 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,1 | 22,8 | 88,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 23,0 | 126,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **1030** | **47,8** | **42,9** | **164,3** | **1217,2** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| Ватрушка со сметаной | 75 | 6,6 | 9,7 | 36,8 | 260,1 |
| **Итого за 'Полдник'** | **425** | **8,6** | **10,3** | **83,3** | **450,8** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 13,3 | 10,0 | 9,3 | 180,5 |
| Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 162,6 |
| 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 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| **Итого за 'Перед сном'** | **220** | **7,1** | **6,6** | **18,8** | **162,2** |
| **Итого за день** | **2915** | **115,9** | **110,7** | **433,7** | **3151,8** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 8,0 | 9,3 | 36,5 | 257,0 |
| Сыр (порциями) | 25 | 6,6 | 6,7 | 0,0 | 87,7 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **595** | **25,0** | **34,6** | **96,6** | **788,7** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с изюмом и растительным  маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 5,6 | 24,3 | 164,1 |
| Мясо кур отварное | 35 | 7,3 | 6,0 | 0,0 | 82,6 |
| Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| Рыба, тушенная с овощами | 120 | 14,8 | 9,9 | 5,9 | 169,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| Капуста цветная отварная | 50 | 1,2 | 1,7 | 2,7 | 28,9 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| **Итого за 'Обед'** | **1020** | **41,9** | **37,5** | **150,4** | **1074,3** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Творожок МУ | 100 | 7,1 | 23,0 | 27,7 | 341,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0,0 | 34,0 | 132,6 |
| **Итого за 'Полдник'** | **350** | **11,0** | **23,3** | **85,2** | **585,6** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 100 | 14,4 | 11,8 | 6,4 | 190,0 |
| Каша рисовая с овощами | 150 | 3,8 | 7,1 | 39,6 | 237,6 |
| 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 | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| 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'** | **690** | **23,4** | **20,8** | **116,8** | **737,8** |
| 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** | **2855** | **109,5** | **119,3** | **460,7** | **3297,6** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 3 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Омлет запеченный или паровой | 150 | 14,6 | 15,9 | 2,5 | 211,2 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 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'** | **685** | **30,6** | **36,6** | **95,1** | **824,4** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и томатов с растительным  маслом | 100 | 0,9 | 6,0 | 4,0 | 72,1 |
| Суп-пюре из разных овощей | 250 | 3,2 | 5,0 | 14,4 | 111,1 |
| Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| Мясо кур отварное (порц., без кости) | 120 | 23,9 | 17,4 | 0,4 | 253,5 |
| Помидор | 20 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,8 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 4,8 | 20,8 | 132,5 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **1150** | **42,0** | **34,9** | **136,5** | **1002,5** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Булочка ванильная | 100 | 8,7 | 7,8 | 56,5 | 327,9 |
| **Итого за 'Полдник'** | **420** | **15,0** | **14,7** | **79,8** | **503,8** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | 11,9 |
| Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 120 | 13,5 | 14,6 | 13,9 | 239,0 |
| Картофель отварной | 200 | 3,9 | 4,4 | 31,8 | 180,7 |
| 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 | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| **Итого за 'Ужин'** | **660** | **24,0** | **19,9** | **93,8** | **644,1** |
| 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** | **3115** | **117,0** | **108,0** | **437,7** | **3127,9** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 4 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 8,2 | 7,5 | 40,7 | 260,6 |
| Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Чай с молоком | 200 | 3,0 | 3,2 | 14,5 | 96,2 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **590** | **23,2** | **31,3** | **100,3** | **770,7** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из отварного картофеля с соленым огурцом,  репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,8 | 3,0 | 9,3 | 68,4 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Бефстроганов из отварного мяса говядины | 100 | 16,1 | 17,2 | 6,6 | 245,0 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 3,6 | 40,9 | 220,7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 65 | 4,3 | 0,4 | 30,5 | 145,5 |
| Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,9 | 88,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **975** | **41,8** | **36,8** | **141,4** | **1049,9** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| Булочка школьная | 100 | 8,1 | 3,4 | 55,6 | 284,0 |
| **Итого за 'Полдник'** | **450** | **9,7** | **4,0** | **95,9** | **446,5** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| Запеканка из рыбы с морковью | 120 | 17,0 | 6,2 | 8,4 | 154,8 |
| Соус молочный (для запекания) | 50 | 1,9 | 5,0 | 5,7 | 75,5 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 4,4 | 26,5 | 159,1 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,6 | 0,4 | 25,8 | 123,1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
| **Итого за 'Ужин'** | **740** | **29,2** | **16,5** | **92,3** | **625,8** |
| 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** | **2955** | **109,8** | **95,1** | **437,8** | **3009,5** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 5 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| 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 | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **615** | **36,4** | **30,0** | **99,6** | **805,3** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами и  растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 5,1 | 76,3 |
| Рассольник домашний со сметаной | 250 | 2,2 | 5,4 | 15,7 | 117,7 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) | 100 | 15,2 | 17,9 | 5,3 | 243,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,3 | 8,2 | 54,8 | 319,1 |
| Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| 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'** | **1200** | **46,7** | **47,5** | **166,0** | **1251,2** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Булочка с маком | 100 | 8,2 | 1,6 | 56,0 | 269,6 |
| Груша | 150 | 0,6 | 0,5 | 19,7 | 76,0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| **Итого за 'Полдник'** | **450** | **14,7** | **8,4** | **85,1** | **463,1** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Рыба, запеченная с сыром | 120 | 26,7 | 10,9 | 0,0 | 205,6 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,4 | 14,7 | 88,4 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,3 | 1,9 | 11,6 | 67,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| **Итого за 'Ужин'** | **710** | **38,3** | **16,3** | **76,7** | **597,8** |
| 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** | **3175** | **141,4** | **104,2** | **459,8** | **3270,5** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 6 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| 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 | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Сыр (порциями) | 25 | 6,6 | 6,7 | 0,0 | 87,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 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'** | **745** | **28,5** | **34,4** | **92,1** | **771,1** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоками и растительным  маслом | 100 | 1,0 | 6,0 | 11,7 | 100,1 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,8 | 3,0 | 9,3 | 68,4 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Гуляш из мяса говядины | 120 | 17,9 | 18,8 | 6,4 | 265,4 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 4,8 | 20,8 | 132,5 |
| Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **990** | **40,4** | **39,6** | **124,0** | **996,1** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| Булочка Ягодка | 100 | 8,5 | 10,1 | 60,9 | 365,4 |
| Йогурт | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 83,4 |
| **Итого за 'Полдник'** | **450** | **14,8** | **12,4** | **74,8** | **469,0** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Суфле из печени | 120 | 23,1 | 7,3 | 3,9 | 173,5 |
| Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,4 | 4,3 | 22,1 | 136,8 |
| Компот из смородины | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 46,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |
| **Итого за 'Ужин'** | **740** | **35,4** | **16,7** | **100,0** | **683,9** |
| Перед сном |  |  |  |  |  |
| 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** | **3125** | **125,0** | **109,5** | **400,3** | **3037,5** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 7 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| 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 | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **580** | **37,1** | **22,2** | **81,6** | **672,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и  растительным маслом | 100 | 1,5 | 6,0 | 9,3 | 92,7 |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,7 | 102,5 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Рыба отварная под маринадом | 120 | 13,3 | 11,8 | 7,9 | 186,7 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,4 | 3,8 | 45,9 | 236,1 |
| Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| Кисель из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 24,7 | 95,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| **Итого за 'Обед'** | **1010** | **37,6** | **36,7** | **148,8** | **1054,5** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| 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 | 130 | 27,0 | 22,1 | 0,0 | 306,8 |
| Капуста тушеная с фасолью | 180 | 3,8 | 4,2 | 14,1 | 100,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| Булочка с повидлом | 75 | 5,5 | 5,6 | 46,1 | 252,1 |
| **Итого за 'Ужин'** | **725** | **42,8** | **32,7** | **107,4** | **879,3** |
| 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** | **3035** | **143,9** | **108,1** | **442,0** | **3268,7** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 8 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом  сливочным | 250 | 6,2 | 8,1 | 33,0 | 228,5 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **610** | **21,7** | **31,5** | **93,4** | **735,4** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с отварной  свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 7,8 | 86,8 |
| Уха с крупой рисовой | 250 | 9,7 | 4,8 | 14,4 | 138,6 |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным  мясом говядины | 200 | 15,1 | 14,0 | 29,2 | 301,5 |
| Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **1040** | **35,6** | **28,6** | **137,4** | **928,1** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 9,0 | 6,6 | 56,3 | 318,4 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| **Итого за 'Полдник'** | **500** | **15,8** | **13,2** | **86,3** | **522,3** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,4 |
| Тефтели из мяса говядины | 120 | 16,7 | 16,4 | 17,7 | 282,8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 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 |
| Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
| **Итого за 'Ужин'** | **625** | **27,5** | **23,1** | **97,1** | **698,2** |
| Перед сном |  |  |  |  |  |
| Снежок | 200 | 5,4 | 2,0 | 32,4 | 153,1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| **Итого за 'Перед сном'** | **220** | **6,7** | **2,1** | **41,8** | **197,9** |
| **Итого за день** | **2995** | **107,3** | **98,4** | **456,0** | **3081,9** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 9 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша молочная ассорти (пшенично-  кукурузная) с маслом сливочным | 250 | 7,5 | 8,3 | 35,5 | 244,7 |
| Сыр (порциями) | 25 | 6,6 | 6,7 | 0,0 | 87,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 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'** | **725** | **29,8** | **21,3** | **103,7** | **723,6** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками и  растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 9,8 | 94,6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 2,5 | 23,6 | 127,4 |
| Фрикадельки мясные | 30 | 6,2 | 4,4 | 0,4 | 65,5 |
| Рыба, запеченная в омлете | 120 | 22,0 | 14,8 | 3,0 | 233,3 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 4,4 | 26,5 | 159,1 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| **Итого за 'Обед'** | **1145** | **45,2** | **37,4** | **152,9** | **1104,6** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 134,1 |
| Булочка с маком | 75 | 6,2 | 1,2 | 42,0 | 202,2 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| **Итого за 'Полдник'** | **475** | **12,6** | **8,0** | **84,6** | **453,7** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Мясо кур отварное в соусе | 120 | 12,3 | 10,7 | 2,9 | 157,0 |
| Каша рисовая с овощами | 180 | 4,5 | 8,6 | 47,5 | 285,1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Компот из смородины | 200 | 0,1 | 0,0 | 11,9 | 46,5 |
| **Итого за 'Ужин'** | **690** | **24,0** | **20,2** | **107,8** | **704,9** |
| 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** | **3235** | **117,4** | **93,3** | **456,9** | **3103,4** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 10 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| 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 | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 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'** | **645** | **30,9** | **32,8** | **98,7** | **800,4** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 5,6 | 24,3 | 164,1 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Плов из мяса кур | 250 | 20,6 | 14,8 | 47,9 | 405,9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0,7 | 0,0 | 23,2 | 88,2 |
| Печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 30,7 | 168,9 |
| **Итого за 'Обед'** | **980** | **45,9** | **31,2** | **178,3** | **1156,7** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,8 | 114,6 |
| Булочка ванильная | 100 | 8,7 | 7,8 | 56,5 | 327,9 |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| **Итого за 'Полдник'** | **400** | **10,5** | **8,4** | **94,9** | **491,3** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Рыба, запеченная с сыром | 120 | 26,7 | 10,9 | 0,0 | 205,6 |
| Картофель отварной | 180 | 3,5 | 4,0 | 28,6 | 162,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Чай (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 20,2 |
| **Итого за 'Ужин'** | **690** | **37,4** | **15,9** | **79,1** | **604,6** |
| 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** | **2915** | **130,5** | **94,6** | **459,0** | **3169,5** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 11 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Омлет запеченный или паровой с сыром | 150 | 16,4 | 17,7 | 2,3 | 234,2 |
| Мясные продукты | 75 | 16,5 | 10,4 | 0,0 | 159,8 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 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'** | **675** | **45,9** | **31,3** | **61,0** | **709,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с яблоками и  растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 12,0 | 101,5 |
| Сельдь | 50 | 8,3 | 4,2 | 0,0 | 70,8 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,8 | 3,0 | 9,3 | 68,4 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Запеканка картофельная, фаршированная  отварным мясом говядины | 250 | 18,9 | 17,5 | 36,6 | 376,9 |
| Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| **Итого за 'Обед'** | **1020** | **46,8** | **39,7** | **131,3** | **1046,7** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с  творогом | 100 | 13,0 | 9,7 | 34,5 | 277,3 |
| Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 134,1 |
| Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| **Итого за 'Полдник'** | **450** | **14,2** | **10,7** | **85,1** | **484,4** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 200 | 12,5 | 12,9 | 12,8 | 215,3 |
| Соус молочный (для запекания) | 50 | 1,9 | 5,0 | 5,7 | 75,5 |
| Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| **Итого за 'Ужин'** | **645** | **21,7** | **18,9** | **74,1** | **547,7** |
| Перед сном |  |  |  |  |  |
| 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** | **2990** | **134,3** | **107,0** | **360,9** | **2905,4** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 12 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с лапшой | 250 | 6,6 | 7,5 | 20,0 | 172,1 |
| Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **630** | **27,4** | **36,1** | **80,4** | **749,1** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с изюмом и растительным  маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| Суп-пюре из разных овощей | 250 | 3,2 | 5,0 | 14,4 | 111,1 |
| Гренки (сухарики) | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,3 | 53,7 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 150 | 18,1 | 8,5 | 8,6 | 182,3 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| Фасоль стручковая | 50 | 1,1 | 2,8 | 2,7 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 43,5 |
| Апельсины | 150 | 1,4 | 0,3 | 15,5 | 66,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **1160** | **38,2** | **26,5** | **158,7** | **1000,9** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 27,0 | 105,5 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 9,0 | 6,6 | 56,3 | 318,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| **Итого за 'Полдник'** | **350** | **12,4** | **6,9** | **106,7** | **535,9** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины с  картофелем | 120 | 13,3 | 15,3 | 9,3 | 226,2 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,2 | 3,4 | 20,8 | 121,3 |
| 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'** | **670** | **23,1** | **19,5** | **69,6** | **529,9** |
| 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** | **3010** | **106,8** | **95,4** | **423,4** | **2932,4** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Запеканка (сырники) из творога с картофелем | 150 | 20,1 | 15,7 | 19,1 | 300,3 |
| Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 47,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
| Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,1 |
| Яблоки | 50 | 0,2 | 0,2 | 5,8 | 24,3 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **555** | **36,8** | **41,2** | **92,7** | **884,4** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным  маслом | 100 | 1,0 | 10,8 | 6,2 | 124,1 |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,7 | 102,5 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 8,0 | 5,8 | 0,0 | 84,0 |
| Бефстроганов из отварного мяса говядины | 120 | 19,4 | 20,6 | 7,9 | 293,9 |
| Каша рисовая с овощами | 180 | 4,5 | 8,6 | 47,5 | 285,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 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'** | **1190** | **43,3** | **52,1** | **180,2** | **1341,9** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 38,4 | 211,1 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| Йогурт | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 83,4 |
| **Итого за 'Полдник'** | **400** | **15,7** | **13,6** | **56,6** | **412,0** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Помидор | 100 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 23,9 |
| Картофель запеченый с фаршем из куры | 200 | 14,3 | 11,6 | 25,0 | 259,5 |
| Соус красный с луком и огурцами | 30 | 0,3 | 1,4 | 2,2 | 21,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| Чай с лимоном | 205 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 40,6 |
| **Итого за 'Ужин'** | **625** | **21,9** | **13,9** | **82,7** | **538,0** |
| Перед сном |  |  |  |  |  |
| Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
| Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| **Итого за 'Перед сном'** | **230** | **6,0** | **6,4** | **30,1** | **202,4** |
| **Итого за день** | **3000** | **123,7** | **127,2** | **442,3** | **3378,6** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ,  ккал |
| 14 день **дети 12 лет и старше** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,5 | 6,6 | 42,1 | 251,4 |
| Сыр (порциями) | 25 | 6,6 | 6,7 | 0,0 | 87,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 25,1 | 114,2 |
| **Итого за 'Завтрак'** | **605** | **23,4** | **15,7** | **132,6** | **751,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным  маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 7,8 | 86,8 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 10,4 | 7,5 | 19,8 | 185,8 |
| Суфле из печени | 120 | 23,1 | 7,3 | 3,9 | 173,5 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 4,4 | 26,5 | 159,1 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| Компот из вишни | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,2 | 47,7 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,1 | 50,7 |
| **Итого за 'Обед'** | **1065** | **46,3** | **30,2** | **132,4** | **967,6** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 77,0 |
| Булочка Ягодка | 100 | 8,5 | 10,1 | 60,9 | 365,4 |
| Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| **Итого за 'Полдник'** | **400** | **9,4** | **10,7** | **92,7** | **491,1** |
| Ужин |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 14,6 |
| Фрикадельки из мяса говядины тушеные в  соусе | 120 | 17,0 | 18,2 | 8,6 | 266,6 |
| Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| 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 | 60 | 4,0 | 0,4 | 28,1 | 134,3 |
| **Итого за 'Ужин'** | **710** | **29,8** | **25,1** | **111,2** | **773,3** |
| 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** | **2980** | **114,8** | **88,1** | **476,8** | **3100,1** |
| **В среднем за период** |  | **121** | **104** | **439** | **3131** |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. 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 | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы,  % |
| Хлеб ржаной | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 90 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 1650 | 117,9 | -2 | -1,8 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 200 | 183 | 219 | 215,3 | 180 | 191 | 180 | 200 | 204 | 180 | 180 | 180 | 214 | 180 | 192,7 | 2699 | 192,8 | -7 | -3,6 |
| Мука пшеничная | 20 | 59 |  | 79 | 88 | 83 | 86 | 53 | 77 | 84 | 68 | 53 | 91 | 17 | 77 | 916 | 65 | 45 | 227 |
| Крупы, бобовые | 50 | 8 | 118 | 3 | 56 | 93 | 13 | 76 | 38 | 82 | 86 | 8 | 3 | 63 | 95 | 738 | 53 | 3 | 5,4 |
| Макаронные изделия | 20 | 61 |  |  | 61 |  |  |  | 51 | 15 |  |  | 66 |  |  | 254 | 18 | -2 | -9,1 |
| Картофель | 187 | 246 | 198 | 282 | 241 | 165 | 192 | 25 | 226 | 232 | 243 | 245 | 72 | 197 | 262 | 2825 | 202 | 15 | 7,9 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре,  зелень | 320 | 291 | 238 | 350 | 275 | 415 | 533 | 526 | 215 | 201 | 291 | 353 | 522 | 321 | 321 | 4852 | 347 | 27 | 8,3 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 280 | 150 | 270 | 155 | 320 | 187 | 333 | 175 | 196 | 250 | 176 | 192 | 55 | 240 | 2979 | 213 | 28 | 15 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | 40 | 15 | 20 |  | 2 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | 249 | 18 | -2 | -11 |
| Соки плодоовощные, напитки  витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |  | 200 | 220 | 2620 | 187 | -13 | -6,4 |
| Мясо 1-й категории | 78 | 128 | 75 | 59 | 128 | 116 | 144 | 48 | 142 | 35 | 48 | 190 | 70 | 144 | 85 | 1411 | 101 | 23 | 29,2 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 40 |  |  |  |  |  | 132 |  |  |  |  | 115 |  |  | 132 | 379 | 27 | -13 | -32,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы,  % |
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры,  индейка порошенная) | 53 | 74 | 48 | 166 |  |  |  | 179 |  | 83 | 115 |  |  | 80 |  | 745 | 53 |  |  |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и  малосоленое | 77 | 30 | 74 |  | 78 | 149 |  | 67 | 45 | 109 | 149 | 50 | 93 |  | 45 | 888 | 63 | -14 | -17,6 |
| Молоко | 350 | 148 | 219 | 472 | 323 | 354 | 407 | 260 | 494 | 472 | 144 | 309 | 419 | 409 | 180 | 4609 | 329 | -21 | -5,9 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 180 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 150 | 200 | 200 | 350 | 200 | 150 | 200 | 350 | 200 | 3000 | 214 | 34 | 19 |
| Творог (5%-9%  м.д.ж.) | 60 | 105 | 100 |  |  | 138 |  | 198 |  |  | 105 | 47 |  | 105 |  | 798 | 57 | -3 | -5 |
| Сыр | 15 |  | 25 | 20 | 20 | 8 | 25 |  |  | 25 | 8 | 11 | 20 | 20 | 25 | 208 | 15 | 0 | -0,9 |
| Сметана | 10 | 32 |  |  | 5 | 8 | 13 | 8 | 10 |  | 4 | 32 |  | 22 | 17 | 150 | 11 | 1 | 7,1 |
| Масло сливочное | 35 | 42 | 40 | 45 | 46 | 35 | 47 | 8 | 45 | 19 | 36 | 21 | 31 | 34 | 41 | 489 | 35 | 0 | -0,3 |
| Масло растительное | 18 | 22 | 27 | 11 | 11 | 18 | 15 | 31 | 15 | 23 | 12 | 18 | 25 | 23 | 13 | 263 | 19 | 1 | 4,2 |
| Яйца | 40 | 11 |  | 119 | 6 | 28 | 88 | 22 | 47 | 33 | 12 | 116 | 43 | 6 | 28 | 557 | 40 |  |  |
| Сахар (в том числе для приготовления  блюд и напитков) | 35 | 37,1 | 28 | 36,6 | 39,6 | 41,6 | 40 | 37,7 | 43,6 | 42,9 | 44,1 | 33,5 | 58,4 | 36,4 | 37 | 556,5 | 39,8 | 5 | 13,6 |
| Кондитерские изделия | 15 | 30 |  |  |  |  | 20 | 25 |  |  | 40 |  |  | 80 | 30 | 225 | 16,1 | 1 | 7,1 |
| Чай | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 24 | 2 |  |  |
| Какао-порошок | 1,2 |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 16 | 1,1 | 0 | -4,8 |
| Кофейный напиток | 2 | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 4 |  | 20 | 1,4 | -1 | -28,6 |
| Соль пищевая поваренная  йодированная | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 70 | 5 |  |  |
| 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 12 лет и старше.

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 | 90 | 116 | 110 | 117 | 110 | 141 | 125 | 144 | 107 | 117 | 130 | 134 | 107 | 124 | 115 | 1697 | 121 | 135 |
| в т.ч.жив., г |  | 74 | 66 | 72 | 60 | 84 | 81 | 105 | 55 | 73 | 88 | 100 | 57 | 92 | 64 | 1069 | 76 |  |
| Жиры, г | 92 | 111 | 119 | 108 | 95 | 104 | 110 | 108 | 98 | 93 | 95 | 107 | 95 | 127 | 88 | 1459 | 104 | 113 |
| в т.ч. раст., г |  | 28 | 35 | 17 | 19 | 27 | 22 | 36 | 23 | 29 | 18 | 23 | 32 | 27 | 21 | 356 | 25 |  |
| Углеводы, г | 383 | 432 | 461 | 438 | 438 | 460 | 400 | 442 | 456 | 457 | 459 | 361 | 423 | 442 | 477 | 6146 | 439 | 115 |
| Моно- и  дисахара, г |  | 149 | 165 | 169 | 127 | 161 | 150 | 176 | 148 | 155 | 151 | 138 | 140 | 185 | 153 | 2166 | 155 |  |
| Крахмал, г |  | 251 | 260 | 227 | 280 | 251 | 216 | 232 | 268 | 271 | 274 | 194 | 250 | 233 | 282 | 3490 | 249 |  |
| Пищевые волокна, г |  | 32 | 36 | 42 | 31 | 48 | 35 | 34 | 40 | 30 | 34 | 29 | 34 | 25 | 41 | 491 | 35 |  |
| Витамин В1, мг | 1,4 | 1,1 | 1,6 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,1 | 1,1 | 1 | 1,4 | 17,2 | 1,2 | 88 |
| Витамин В2, мг | 1,6 | 1,7 | 2,1 | 2,2 | 1,6 | 2 | 3 | 2,1 | 1,8 | 2 | 1,7 | 2,1 | 1,8 | 2,2 | 2,8 | 29,1 | 2,1 | 130 |
| Витамин С, мг | 70 | 127 | 46 | 227 | 46 | 106 | 151 | 201 | 207 | 79 | 129 | 71 | 157 | 47 | 137 | 1731 | 124 | 177 |
| Витамин A, мкг |  | 1196 | 3087 | 2125 | 1149 | 1123 | 7219 | 2164 | 784 | 927 | 1584 | 869 | 2492 | 1302 | 4559 | 30580 | 2184 |  |
| Витамин E (ток.экв), мг |  | 18,6 | 23,9 | 13,3 | 12,9 | 17,8 | 16,4 | 22,9 | 14,4 | 19,2 | 16,8 | 16,4 | 19,4 | 19 | 17,5 | 248,5 | 17,8 |  |
| Ca, мг |  | 934 | 1162 | 1357 | 1095 | 1228 | 1311 | 1204 | 1065 | 1514 | 942 | 1116 | 1280 | 1514 | 1059 | 16783 | 1199 |  |
| P, мг |  | 1588 | 1808 | 1812 | 1630 | 1867 | 1902 | 1848 | 1579 | 1775 | 1589 | 1848 | 1532 | 1934 | 1784 | 24495 | 1750 |  |
| Mg, мг |  | 374 | 472 | 401 | 379 | 517 | 438 | 462 | 342 | 410 | 390 | 386 | 351 | 490 | 353 | 5765 | 412 |  |
| Fe, мг |  | 24 | 21 | 23 | 23 | 30 | 29 | 21 | 21 | 20 | 23 | 27 | 16 | 27 | 29 | 332 | 24 |  |
| Калорийность, ккал | 2720 | 3151 | 3298 | 3128 | 3010 | 3271 | 3038 | 3269 | 3082 | 3103 | 3170 | 2905 | 2932 | 3379 | 3100 | 43834 | 3131 | 115 |

Калорийность завтраков в среднем 770 ккал (25%), обедов 1085 ккал (35%), полдников 482 ккал (15%), ужинов 649 ккал (20%), 2 ужин 144 ккал (5%)