

Меню для детских оздоровительных лагерей (дети 12 лет и старше) Неделя первая

Применение пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	3025/10	7,59	13,44	15,55	213,27	0,14	№3 С6 2017 шк
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,99	7,25	36,83	287,80	1,1	№173 С6 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,47	157,6	0,55	№392 С6 2017 шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	555	23,52	26,47	103,55	759,67	1,79	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							24,51%
обед:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	12	49	№71 С6 2017 шк
с 13.30 по 14.30	Щи со св. капустой, картофелем с мясными фрикадельками и сметаной	250/15/10	5,02	8,21	8,37	120,37	15,9	№88,105 С6 2017 шк
	Котлеты из говядины	100	11,02	18,96	0,38	262	0	№271 С6 2017 шк
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,6	4,48	42,58	241	0	№203 С6 2017 шк
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	№342 С6 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Батончик злаковый	24	1,6	2	16,5	90	0	
	Итого	1004	34,57	35,13	150,41	1097,92	65,8	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							35,42%
полдник:	Печенье	50	10,07	11,94	17,32	210,81	0	
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовый	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 С6 2017
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	107,5	120	таб 9 стр 184 Дели + 2012
	Итого	500	14,32	14,94	65,77	461,51	128	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							14,9%
ужин:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71 С6 2017 шк
с 19.00 по 20.00	Плов из куриных грудок	250	10,85	19,46	14,43	271,88	6,78	№291 С6 2017 шк
	Чай с сахаром и шиповником	185/10/5	0,24	0,09	17,42	74,2	50,03	№376 С6 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	670	20,66	20,97	88,45	626,03	74,31	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							20,19%
второй ужин:	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,8	3,8	16,05	117,15	0,9	
с 21.00 по 21.30	Кежс	75	0,27	0,50	2,12	37,70	0,9	
	Итого	225	5,19	4,80	22,12	154,85	1,8	С6 2017, №450
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							5,0%
	<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>2954</b>	<b>98,26</b>	<b>102,21</b>	<b>430,30</b>	<b>3 099,98</b>	<b>271,70</b>	<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1, СБ 2017 шк
запрак:	Запеканка из творога с молоком стученным	200/30	9,4	7,55	43,86	280,06	0,72	№223 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	№379 СБ 2017 шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		№209 СБ 2017 шк
	Итого	560	23,73	24,4	101,34	719,26	2,02	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017 шк
с 13.30 по 14.30	Сул картофеля с горохом, с куриной фрикаделькой	250/15	7,63	16,72	29,19	234,96	6,16	№ 102 СБ 2017
	Минтай запеченный с сыром	110/10	14,96	10,98	4,71	214,93	2,16	№232 СБ 2017 шк
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	24,21	№312 СБ 2017 шк
	Компот из сухофруктов	200	0,1		30,8	123,5		№349 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,96		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	1005	36,34	35,52	148,55	1036,33	50,02	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Печенье	60	9,46	12,98	19,65	90		
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Итого	460	14,26	14,46	60,45	454,6	14	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017 шк
с 19.00 по 20.00	Бефстроганов из отварной говядины	90/50	5,37	17,03	2,35	147,04	0,02	№245, СБ шк 2017
	Каша полбяная рассыпчатая	200	4,23	0,9	16,1	125,33	0	№171 СБ 2017 шк
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60	0,03	№376 СБ 2017
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,96		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	740	18,84	19,27	88,15	601,32	7,05	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Катык 2,5%	200	2,44	2,78	9,33	59,77	0,67	№386 СБ 2017
с 21.00 по 21.30	Корж молочный	50	2,26	2,05	10,92	82,67	0,03	№456 СБ 2017
	Итого	250	4,70	4,83	20,25	142,44	0,70	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	3015	97,87	98,48	418,74	2953,96	73,79	100,00%



Примем пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1 С6 2017, шк
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/10	12,1	11,3885	49,3715	328,2	1,1	№174 С6 2017 шк
с 9,00 по 9,30	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,115	0,025	15,15	61,7	2,03	№377 С6 2017 шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Сыр порционнно	20	5,27	5,32		68,66	0,15	№ 15, С6 2017 шк
	Итого	550	23,57	26,30	105,77	734,16	3,28	24,31%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Огурцы свежие порционнно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, С6 2017, шк
с 13,30 по 14,30	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	8,41	№98 С6 2017 шк
	Котлеты по-хлыновски (мясо-картофельные)	100	13,02	21,33	6,7	287,34	0,22	№417 С6 рецептур 1996
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11,13	6,7	53,04	304,33	0	№302 С6 2017 шк
	Кисель	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6	№358 С6 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	985	36,38	35,99	154,41	1098,87	16,23	36,38%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Вафли	40	9,83	13,91	6,51	146,75	0	№389 С6 2017
с 16,00 по 16,30	Нектар плодовый	200	1	0,2	2,02	86,6	4	№338, С6 2017, шк
	Банан	250	3,75	1,25	52,5	210	20	
	Итого	490	14,58	15,36	61,03	443,35	24	14,68%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Помидоры свежие порционнно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, С6 2017, шк
с 19,00 по 20,00	Биточки "Солнышко" с маслом сливочным	110/5	7,09	13,22	7,85	180,68	0,11	ТТК 130 акт проработки 25.12.2018
	Овоши на пару	200	3,10	4,57	6,68	72,83	45,52	ТТК 685 акт проработки от 30.04.2020
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,13	0,08	16,46	67,01	1,52	№376 С6 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	735	19,89	19,29	87,59	600,27	64,65	19,88%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Ряженка 2,5%	200	2,44	2,78	9,33	59,78	0,67	№386 С6 2017 шк
с 21,00 по 21,30	Булочка "Веснушка"	45	2,26	2,04	10,79	83,89	0	№420 С6 2017 шк
	Итого	245	4,70	4,82	20,12	143,47	0,67	4,75%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>	<b>3005</b>	<b>99,11</b>	<b>101,76</b>	<b>428,92</b>	<b>3020,12</b>	<b>108,83</b>	<b>100,00%</b>

Принем пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№3 СБ 2017, шк
запрак:	Омлет натуральный	250	14,99	12,96	36,15	293,89	0,48	№210 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	1,6	№382 СБ 2017 шк
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	550	25,90	26,32	100,14	714,29	2,08	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,06	11,78	23,75	174	10,72	№82 СБ 2017 шк
	Гуляш из говядины	90/30	6,92	16,59	1,97	121,14	0,81	№260 СБ 2017 шк
	Гороховое пюре	200	3,1	1,88	12,36	124	0	№199 СБ 2017 шк
	Компот из изюма с яблоками	200	0,45	0,1	34	141,2	12	ТТК
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95	0	табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Батончик злаковый	24	1,6	2	16,5	90	0	
	Итого	1024	34,23	33,77	145,18	1020,29	54,63	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Пряник	50	10,27	11,94	17,32	210,81	0	
с 16.00 по 16.30	Яблоко свежее	250	1	1	20,5	109,5	20	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Итого	500	14,27	15,14	67,02	426,91	24	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Рагу из птицы с овощами	250	22,2	21,14	23,8	354,5	13,6	№289, СБ 2017 шк
	Чай с сахаром, и шиповником	185/10/5	0,24	0,09	17,415	74,2	50,03	№376 СБ 2017, шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	670	20,14	21,15	86,46	627,32	70,63	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Молоко кипяченое	200	3,11	2,98	8,44	64,52	2,89	№385 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Сушки	50	1,63	1,82	11,72	79,2	0,14	
	Итого	250	4,74	4,8	20,16	143,72	3,03	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	2994	99,28	101,18	420,96	2932,53	154,37	4,9% 100,00%



Прием пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1 СБ 2017,шк
завтрак:	Запеканка из творога с молоком стученным	220/30	12,18	9,62	29,85	275,86	0,83	№223 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	№379 СБ 2017,шк
	Батончик злаковый	24	1,6	2	16,5	90	0	
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	187,2	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	574	23,8	24,2	108,7	768,3	2,1	26,62%
Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %								
обед:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71,СБ 2017,шк
с 13.30 по 14.30	Сул картофельный с рыбой	250	7,69	2,77	15,08	126,12	10,72	№106 СБ 2017
	Куриная грудка отварная	100	10,10	23,80		206,66		№317,сб дешк 2016
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,60	5,89	42,58	271,00	0,73	№203,сб шк 2017
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8		№349 СБ 2017
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	975	35,22	33,67	144,36	1005,53	18,45	33,53%
Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %								
полдник:	Печенье	60	10,26	12,98	20,78	200,07	0	№389 СБ 2017
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	
	Апельсины свежие	250	2,05	0,5	20,25	107,5	120	таб 9 стр 184 Дели + 2012
	Итого	510	14,31	14,68	61,23	471,21	124	16,71%
Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %								
ужин:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71,СБ 2017,шк
с 19.00 по 20.00	Тефтели из говядины (2 вариант) в соусе сметанно-томатном	90/30	7,74	10,18	8,70	126,98	0,02	№279,331 СБ 2017 шк
	Картофельное пюре	220	2,30	7,04	13,42	160,60	26,63	№312 СБ 2017 шк
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0,11	№ 376 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,82	52,8	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	740	19,73	19,26	88,47	607,53	44,26	20,26%
Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %								
второй ужин:	Катык 2,5%	200	2,66	2,78	9,04	68,78	0,6	№386 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Блины с маслом сливочным	90/5	2,27	2,05	11,12	77,70	0,9	ТТК 656 авт проработки от 28.04.2020
	Итого	295	4,93	4,83	20,16	146,48	1,5	4,9%
Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %								
	<b>ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>3094</b>	<b>98,0</b>	<b>96,6</b>	<b>422,9</b>	<b>2999,0</b>	<b>190,3</b>	<b>100,00%</b>





Примен пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ККАЛ)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/20/10	7,59	13,44	15,55	213,27	0,14	№ 3 СБ 2017 шк
завтрак:	Каша кулургузная молочная с маслом сливочным	230/10	7,75	7,86	41,27	256,74	0,86	№174 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	1,6	№382 СБ 2017 шк
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	560	23,92	26,54	105,26	719,61	2,60	24,30%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Олурыц свежые порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71 СБ 2017 шк
с 13.30 по 14.30	Сул - лапша Домашняя с картофелем с мясными фрикадельками	250/15	5,56	7,98	11,73	145,17	0,6	№103,105 СБ 2017 шк
	Куриная грудка тушеная в соусе с овощами	90/30	14,51	23,99	2,12	325,92	3,73	№292,330 СБ 2017 шк
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,44	0,64	46,99	211,20	0	№171 СБ 2017 шк
	Компот из замороженных ягод	200	0,2		24,8	102	24	ТТК 125 Акт производим от 15.12.2018
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,8	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	985	33,98	33,93	140,34	1053,24	35,33	35,56%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
подзник:	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	20	табл 9 стр 184 Дели + 2012
с 16.00 по 16.30	Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81	0	
	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Итого	450	14,1	15,34	66,12	426,36	24	14,40%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Помидоры свежые порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71 СБ 2017 шк
с 19.00 по 20.00	Биточки рыбные с овощами	90/30	7,10	17,50	2,70	93,50	2,51	ТТК
	Макаронные изделия отварные	220	2,92	0,98	13,82	157,74	0	№203 СБ 2017 шк
	Чай с сахаром и шиповником	185/10/5	0,24	0,09	15,42	74,2	50,03	№376 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	760	19,83	19,99	87,91	605,39	70,04	20,44%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,8	3,75	16,05	117,15	0,9	
с 21.00 по 21.30	Роталик с повидлом	70	1,54	2	8,25	86,8	0	табл 6 стр 136 Дели + 2012
	Итого	220	5,14	5,25	22,11	157,01	0,9	5,3%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>	2975,00	96,87	101,05	421,74	2961,51	132,87	100,00%
	<b>Всего за 7 дней:</b>	21041,00	690,47	701,62	2 958,90	20 875,10	1 032,22	100,00%

Меню для детей дошкольного возраста (дети 12 лет и старше) Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (борник рецептуры блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День в	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1 СБ 2017, шк
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	230/10	12,95	11,24	37,22	288,75	1,35	№181 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	№379 СБ 2017, шк
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0	стр 134 табл 6 Дети + 2012
	Итого	550	23,70	24,07	104,70	717,35	2,65	24,82%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71 СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Солянка по-домашнему	250	10,03	11,15	7,19	168,62	9,34	СБ блюда и кулинарных изданий стр.88
	Голубцы ленивые с маслом сливочным на полив	100/10	15,84	21,15	51,57	456,10	30,13	№315 СБ 2016 дошк
	Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60	26,1	№314 СБ 2017 шк
	Компот из изюма с яблоками	200	0,75	0,06	27,94	116,4	0,5	ТТК
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134,144 Дети + 2012
	Итого	960	36,24	37,18	154,82	1021,07	83,67	35,33%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Печенье	50	10,07	11,94	17,32	210,81	0	№389 СБ 2017
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	табл 9 стр 184 Дети + 2012
	Итого	450	14,2	14,54	60,12	426,36	14	14,8%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71 СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Биточки "Солнышко"	110	5,53	9,6	4,79	112,3	0,11	ТТК 130 акт проработки 25.12.2018
	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	8,82	11,37	135,6	0	№199 СБ 2017 шк
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	15,15	61,7	2,03	№377 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134,144 Дети + 2012
	Итого	715	19,145	19,765	85,39	578,55	9,14	20,02%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Катык 2,5%	200	2,66	2,78	9,04	58,78	0,67	№386 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Кекс	50	2,27	2,08	11,12	87,7	0,9	ТТК 656 акт проработки от 28.04.2020
	Итого	250	5,19	4,86	20,16	146,48	1,57	5,1%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>	<b>2925</b>	<b>98,48</b>	<b>100,41</b>	<b>425,19</b>	<b>2889,81</b>	<b>111,03</b>	



Прим пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1, СБ 2017, шк
завтрак:	Запеканка из творога с повидлом	220/30	17,47	14,63	38,96	388,2	0,64	№223 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60	0,03	№376 СБ 2017
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	560	24,37	24,51	100,35	723,8	0,67	24,8%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Огульцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Рассолыник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	260/20/10	6,27	11,34	12,49	162,68	8,53	№96 СБ 2017 шк
	Курица тушеная с овощами по-татарски	80/40	9,32	18,15	3,25	219,02	3,03	сборник татарской нац кухни, Казань, 1997, стр 87
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	2,8	47,73	257,05	0	№302 СБ 2017 шк
	Компот из сухофруктов	200	0,86	0,09	32	132,8	0,73	№349 СБ 2017
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	1000	35,95	33,70	149,55	1040,49	19,29	35,63%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Печенье	60	9,46	12,98	19,65	90	0	
	Банан	260	3,75	1,25	20,5	260	25	№338, СБ 2017, шк
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовый	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Итого	510	14,21	14,43	60,35	436,6	29	14,95%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Рыба запеченная с картофелем	250	10,75	17,75	13,03	185	5,5	№264, сб дошк 2016
	Чай с яблоком, с сахаром	180/10/10	0,14	0,09	16,68	68,04	1,74	№376 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	670	20,46	19,26	85,69	676,99	24,74	19,76%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Молоко кипяченое	200	2,42	2,78	8,45	58,93	2,89	№385 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Корж молочный	50	2,26	2,05	10,92	82,67	0,033	№456 СБ 2017
	Итого	250	4,78	5,3	20	142,6	0,033	4,9%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>2980</b>	<b>99,77</b>	<b>97,20</b>	<b>415,94</b>	<b>2920,48</b>	<b>73,737</b>	<b>100,00%</b>

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10 завтрак:	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным Какао с молоком Батон	30/20/10 230/10 200 50	7,59 9,54 4,08 3,75	13,44 8,11 3,54 1,45	15,55 43,25 17,58 25,70	213,27 268,55 118,60 131,00	0,14 1,10 1,59 0,00	№3 СБ 2017 шк №173 СБ 2017 шк №382 СБ 2017 шк стр 134 табл 6 Дели + 2012
с 9.00 по 9.30	Итого	550	24,96	26,54	102,08	731,42	2,83	24,96%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно Сул картофельный с клецками Курица запеченная Рис отварной с маслом сливочным Компот из замороженных ягод Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	100 250 120 180/5 200	1,1 5,58 11,02 7,6 0,2	0,2 4,59 21,86 5,89 1,22	3,8 18,8 0,38 42,58 24,8	22 144,25 262 211 102	17,5 5,75 0 0 24	№71 СБ 2017 шк №108 СБ 2017 шк №243 СБ 2017 шк №304 СБ 2017 шк ТТК 125 Авг проработки от 15.12.2018 табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
с 13.30 по 14.30	Итого	975	33,97	33,76	142,54	994,94	47,25	33,95%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Апельсины свежие Вафли Нектар плодовых Итого	250 40 200	2,25 12,32 1	0,5 14,33 0,2	20,25 20,78 20,2	107,5 282,97 86,6	150 0 4 154	таб 9 стр 184 Дели + 2012 №389 СБ 2017 15,25%
с 16.00 по 16.30	Итого	490	15,57	15,03	61,23	447,07	154	15,25%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно Бифстроганов из отварной говядины Макаронны отварные с маслом сливочным Чай с сахаром и шиповником Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	100 90/30 200/5 185/10/5 55/65	0,7 4,57 7,80 0,24 8,47	0,1 10,50 4,48 0,09 1,22	1,9 3,01 42,58 17,4 52,18	11 120,48 241,00 74,2 227,95	7 0,44 0 50,03	№71 СБ 2017 шк №245 СБ шк 2017 №203 СБ 2017 шк №376 СБ 2017 шк табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
с 19.00 по 20.00	Итого	745	20,77	20,87	88,39	600,43	57,47	20,49%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Йогурт питьевой 2,5% Елжны с маслом сливочным	150 90/5	4,8 2,27	3,75 2,05	16,05 11,12	117,15 77,70	0,9 0,9	ТТК 656 авг проработки от 28.04.2020
с 21.00 по 21.30	Итого	245	5,19	5,31	22,10	157,04	1,8	5,4%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>3005</b>	<b>100,46</b>	<b>101,51</b>	<b>416,34</b>	<b>2930,90</b>	<b>263,35</b>	<b>100,00%</b>



Прем пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 11	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1, СБ 2017, шк
завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	230/10	9,19	7,85	49,41	285,19	0,86	№181 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3	№379 СБ 2017, шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		СБ №209 2017 шк
	Итого	570	23,52	24,70	106,89	724,39	2,16	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Огуцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Сул из овощей с мясными фрикадельками	250/15	4,58	6,75	9,26	124,67	10,46	№99 СБ 2017 шк
	Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	90/30	10,18	7,71	13,5	164,83	2,51	ТТК
	Булгур отварной с маслом сливочным	180/5	4,19	16,76	42,61	246,60	0,72	ТТК
	Кисель	200	0,1		30,8	123,5		
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	990	35,99	36,33	140,45	994,84	20,69	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
подзник:	Пираник	50	10,27	11,94	17,32	210,81	0	
с 16.00 по 16.30	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	20	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Итого	450	14,23	14,43	60,12	426,3	24	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07	6,84	№284 СБ 2017 шк
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0,11	№ 378 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	670	20,22	20,87	88,07	607,02	24,45	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Катык 2,5%	200	2,41	2,78	9,33	59,78	0,6	№386 СБ 2017
с 21.00 по 21.30	Рогалик с повидлом	70	1,54	2	8,25	86,8	0	табл 6 стр 136 Дели + 2012
	Итого	270	4,7	4,8	20,1	146,58	0,6	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА 11 ДЕНЬ:</b>	<b>2950</b>	<b>98,662</b>	<b>101,13</b>	<b>415,63</b>	<b>2899,13</b>	<b>71,9</b>	<b>5,1%</b> <b>100,00%</b>

Применение пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергичность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 12	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1, СБ 2017, шк
завтрак:	Запеканка из творога с повидлом	220/30	17,47	14,63	38,96	388,2	0,64	№223 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Чай с молоком и сахаром	150/40/10	1,52	1,35	15,9	81	1,33	№378 СБ 2017 шк
	Батон	60	4,5	1,74	30,84	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	550	25,82	25,84	101,25	744,8	1,97	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	250/15	7,12	17,64	28,16	346,30	0,8	№119 СБ 2017 шк
	Плов из отварной говядины с рисом	250	18,96	17,60	24,03	292,61	0,26	№244 СБ 2017 шк
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,73	№349 СБ 2017
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	935	36,31	36,75	140,17	1051,66	19,29	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня %							
полдник:	Сушки	60	10,26	12,98	20,78	200,07	0	№389 СБ 2017
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовый	200	1	0,2	20,2	86,6	4	№389 СБ 2017
	Банан	250	3,75	1,25	20,5	184	25	№338, СБ 2017, шк
	Итого	510	15,01	14,43	61,48	470,67	29,00	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Индейка запеченная	100	8,19	13,16		180,20		ТТК
	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	6,60	4,49	43,91	241,00		№203 СБ 2017 шк
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,14	0,09	16,68	68,04	1,74	№376 СБ 2017 шк
	Хлеб сельский	50	3,3	0,6	19,8	99		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	655	18,93	19,64	82,29	599,24	8,74	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня %							
второй ужин:	Раженка 2,5%	200	2,4	2,76	9,05	65,22	0,6	№386 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Булочка "Любава"	45	1,48	2,02	8,20	87,66	0,00	№446 СБ 2017
	Итого	245	4,70	4,80	20,20	152,88	0,60	
	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня %							
	ВСЕГО ЗА 12 ДЕНЬ:	2895	100,77	101,46	405,39	3019,25	59,6	5,06% 100%



Применение пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 13	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/20/10	7,69	13,44	16,56	213,27	0,14	№3 СБ 2017 шк
завтрак:	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/10	7,99	7,78	41,48	289,1	1,1	№175 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	1,6	№382 СБ 2017 шк
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	550	23,51	26,17	100,33	751,97	2,84	25,67%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71 СБ 2017 шк
с 13.30 по 14.30	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,96	10,72	№82 СБ 2017 шк
	Тфтели из говядины (2 вариант) в соусе сметанно-томатном	90/30	10,40	21,69	11,00	196,93	0,02	№279,331 СБ 2017 шк
	Каша полбяная Рассыпчатая	200	10,53	4,21	42,22	299,11	0	№171 СБ 2017 шк
	Компот из свежих фруктов	200	0,75	0,06	27,94	116,4	0,6	№342 СБ 2017 шк
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	980	32,91	33,70	146,53	1001,39	18,34	34,2%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Печенье	50	9,07	12,32	16,6	182,61	0	№389 СБ 2017
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовой	200	1	0,2	20,2	86,6	4	таб 9 стр 184 Дели + 2012
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	107,5	150	
	Итого	500	14,1	14,43	60,23	426,37	154	14,56%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71 СБ 2017 шк
с 19.00 по 20.00	Горбуша запеченная с лимоном	100/15	5,81	1,78	0,94	121	0,92	ТТК
	Картофельное пюре	200/10	4,12	16,65	14,32	132,13	24,21	№312 СБ 2017 шк
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60	0,03	№376 СБ 2017
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95		табл 6 стр 134,144 Дели + 2012
	Итого	745	19,57	19,87	86,24	583,08	42,56	20,2%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,8	3,75	16,05	117,15	0,9	
с 21.00 по 21.30	Булочка Полевая	50	1,63	1,82	11,72	79,2	0,14	
	Итого	200	5,19	5,31	22,12	157,036	1,04	5,36%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	ВСЕГО ЗА 13 ДЕНЬ:	2975	96,28	99,48	415,45	2 929,85	218,88	100,00%

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов время приема пищи	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетичность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 14	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,6	0	№1, СБ 2017, шк
завтрак:	Омлет натуральный	250	15,99	13,96	36,15	323,89	0,38	№210 СБ 2017 шк
с 9.00 по 9.30	Чай с сахаром с лимонном	185/10/5	0,115	0,025	15,15	61,7	2,03	№377 СБ 2017 шк
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	189,4	0	стр 134 табл 6 Дели + 2012
	Итого	560	23,99	24,14	102,83	719,99	2,41	24,78%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
обед:	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	№71, СБ 2017, шк
с 13.30 по 14.30	Суп - лапша домашняя с картошкой, с мясными фрикадельками	250/15	4,71	7,43	12,82	146,05	0,82	№113 СБ 2017 шк
	Гуляш из куринных грудок	90/30	11,34	18,94	2,00	215,46	2,34	ТТК 187 акт проработки от 20.12.2018
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	7,09	47,69	256,80	0	№302 СБ 2017 шк
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	1,22	24,8	102	24	ТТК 125 акт проработки от 15.12.2016
	Хлеб пшеничный/Хлеб сельский	55/65	8,47	1,22	52,18	257,95	24	табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	985	36,34	34,88	143,29	1000,26	44,66	34,44%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
полдник:	Печенье	50	11,07	11,94	17,32	210,81	0	№389 СБ 2017
с 16.00 по 16.30	Нектар плодовых	200	1	0,2	20,2	86,6	4	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	20	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Итого	450	14,67	14,94	60,12	427,3	24	14,71%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
ужин:	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	7	№71, СБ 2017, шк
с 19.00 по 20.00	Котлеты "Аппетитные"	100	11,88	13,24	17,81	254,01	0,24	ТТК №65 Д акт от 09.06.2018
	Капуста тушеная	220	4,49	7,1	29,1	169,4	37,58	№139 СБ 2017 шк
	Чай с шоколадом	175/25	0,32	0,04	17,65	72,1	0,23	ТТК
	Хлеб сельский	50	3,3	0,6	19,8	99		табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012
	Итого	670	20,69	21,08	86,26	605,51	45,05	20,85%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
второй ужин:	Катык 2,5%	200	2,91	2,98	9,33	63,78	0,67	№386 СБ 2017 шк
с 21.00 по 21.30	Батончик злаковый	24	1,6	2	10,65	87,6	0	
	Итого	224	4,71	4,98	20,98	151,38	0,67	5,21%
	Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %							
	<b>ВСЕГО ЗА 14 ДЕНЬ:</b>	<b>2889</b>	<b>100,10</b>	<b>100,02</b>	<b>413,48</b>	<b>2904,04</b>	<b>116,79</b>	<b>100,00%</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7 ДНЕЙ 2 недели:</b>	<b>20619</b>	<b>693,51</b>	<b>701,21</b>	<b>2907,42</b>	<b>20493,46</b>	<b>915,29</b>	<b>100,00%</b>
	<b>Всего за 14 дней:</b>	<b>41660</b>	<b>1383,98</b>	<b>1402,83</b>	<b>5866,31</b>	<b>41366,57</b>	<b>1947,51</b>	<b>100,00%</b>
	<b>В среднем на 1 чел. в день</b>	<b>2976</b>	<b>98,86</b>	<b>100,20</b>	<b>419,02</b>	<b>2964,90</b>	<b>139,11</b>	<b>100,00%</b>