

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Шипуновская СОШ
им. А.В. Луначарского» Шипуновского
района Алтайского края



А.В. Романов

22.05.2024 г.

Плановое 14-ти дневное меню для питания детей в ДОЦ
«Радуга» СП МБОУ «Шипуновская СОШ им. А.В.
Луначарского» Шипуновского района Алтайского края от
22.05.2024 г. для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,		
Завтрак				14,6	18,6	79,1	540	1,08		
Каша "Дружба" с маслом			250/10	7,9	10,8	41,9	296	0,30	№93-2001, Пермь	
Кондитерское изделие			90	1,5	4,2	15,9	105		№693-2004	
Какао с молоком			200	3,6	3,3	13,7	99	0,78		
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00		
Обед				28,5	27,3	159,5	998	24,40		
Салат из свежих помидор и огурцов			80	0,9	5,0	5,1	69	13,92	№20-2004	
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками с зеленью			350/10/20	6,4	6,5	47,8	275	7,70	№139-2004	
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе			90/40	8,3	8,5	4,4	127	0,18	№471-2004	
Рис припущенный с кукурузой			200	2,0	5,4	31,0	181	2,20	ТТК	
Компот из кураги			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			80	6,6	1,1	30,4	158	0,00		
Хлеб ржаной			60	4,0	0,7	20,0	102	0,00		
Полдник				1,0	1,4	45,3	197	31,00		
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин				19,5	16,0	79,2	598,4	13,6		
Котлеты из курицы с маслом			90/5	9,5	10,1	14,0	185	0,31	ТТК	
Картофель запеченный с сыром и маслом, с подгарнировкой			200	3,9	4,9	21,1	144	13,24	ТТК	
Чай с сахаром			200	0,3	0,0	16,0	125	0,00	№685-2004	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	59	0,00		
Второй ужин				510	26,4	28,8	37,7	393	1,37	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биорезанка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004	
Колбасные изделия запеченные в тесте		110	110	22	24,0	18,8	257	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015	
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
ИТОГО				90,1	92,1	400,8	2726,2	71,4		

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,	
Завтрак				12,3	19,4	60,8	467,2	1,7	
Суп молочный с макаронными изделиями			350	6,9	8,0	27,7	210	0,90	№160-2004
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	0,78	№693-2004
Бутерброд с маслом			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	№1-2004
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
Обед				27,6	23,9	135,3	868,5	51,4	
Салат из свежих помидоров			80	0,9	5,1	3,0	62	19,60	№19-2004
Борщ с капустой и картофелем, с курицей со сметаной, с зеленью			350/15/5	8,1	5,7	20,4	165	31,20	№110-2004
Котлеты из говядины по домашнему			100	9,2	8,5	10,3	155	0,40	ТТК
Макаронные изделия отварные			200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	№639-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	3,8	0,5	23,4	115	0,00	
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	
Полдник				1,0	1,4	45,3	197,1	31,0	
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35		

Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин		41,20	40,20	70,50	804,60	31,10			
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	33,3	35,3	13,4	505	0,00	№413-2004		
Сложный гарнир (картофельное пюре, огурец свежий)	150/50								
Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,40	№520-2004		
Огурцы свежие	50	0,4	0,0	1,2	6	4,90			
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80	№686-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	4,1	0,7	19,0	99	0,00			
Второй ужин		430	7,8	7,1	71,1	279	1,46		
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО			90,0	92,0	383,0	2616,4	116,6		

МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,	
Завтрак				14,6	15,4	61,2	441,8	1,2	
Каша рисовая молочная с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Бутерброд с сыром			30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Обед				36,5	39,5	118,4	974,2	116,5	
Салат овощной(помидоры, огурцы)			80	5,3	9,5	1,4	112	6,60	ТТК
Суп - лапша домашняя с курицей			350/15	6,9	6,8	19,6	167	0,20	
Жаркое по-домашнему из говядины			300	12,8	20,9	23,5	333	24,70	№440-2004
Отвар шиповника			200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	№261-2001, Пермь
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			75	6,2	1,1	28,5	148	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				2,0	1,6	86,6	368,8	31,0	
Пряник "Зебра"			60	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				21,0	17,9	95,1	625,3	11,9	
Салат из свежих огурцов			80	0,7	5,0	2,0	56	11,70	№16-2004
Гуляш из говядины			100	8,9	6,4	8,1	126	0,20	№437-2004
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
Компот из плодов свежих			200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
Второй ужин				530	17,6	18,5	25,1	325	1,46
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с капустой		130	130	13,2	13,7	6,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				91,7	92,9	386,4	2735,1	162,1	

4 день											
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		итамин С,		
Завтрак				14,6	22,9	68,7	539,3	2,2			
Каша манная с маслом			250/10	6,4	12,6	27,7	250	0,70	№97-2001. Пермь		
Бутерброд с маслом сливочным			30/10	3,5	7,5	14,0	138	0,18	№9.8-картотека блюд, 2 ч. 1995		
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	59	0,00			
Обед				44,7	32,0	125,2	967	24,48			
Салат Зеленый			80	0,5	5,0	5,7	70	10,73	№13-2004		
огурцы свежие грунтовые			68								
или огурцы свежие парниковые			66								
лук зелёный			14								
масло растительное			5								
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной с зеленью			350/10/5	14,1	6,8	16,6	184	10,50	№124-2004		
Курица в соусе с томатом			130	16,1	13,9	4,7	208	0,60	№190-2001, Пермь		
Рис припущенный с овощами			200	2,6	4,2	22,6	139	1,25	ТТК		
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,8	89	1,40	№640-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			80	6,6	1,1	30,4	158	0,00			
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник				2,1	2,5	82,8	362,1	31,0			
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема) или кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и			30	1,6	2,5	42,8	200	0,00			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин				22,3	28,0	100,9	744,4	32,7			
Винегрет овощной			80	1,4	5,0	8,0	82	3,17	№71-2004		
ИЛИ											
Салат овощной с яблоками и сладким перцем			80	0,9	4,9	5,1	68	12,20	№23-2004		
Рыба "Лакомка" с маслом			130/5	9,6	10,7	5,3	156	4,51	ТТК		
Картофель отварной с маслом и зеленью			200	4,0	6,2	32,6	202	12,37	№203-2004		
Компот из чернослива			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004		
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			50	4,1	0,7	19,0	99	0,00			
Второй ужин				7,8	7,1	21,1	279,0	1,5			
Пирожки печенные с повидлом			130	130	5,5	4,7	6,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром			200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир,			100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
ИТОГО				91,4	92,5	398,7	2891,5	91,8			

МЕНЮ

5 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		итамин С,
Завтрак				18,0	26,4	61,8	557	2,82	
Запеканка творожная с молоком сгущенным			200/30	11,7	14,5	22,9	269	2,04	ТТК
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Бутерброд с маслом			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	№1-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
Обед				40,6	34,1	110,4	910,3	86,6	
Салат из перца и огурца свежего с маслом			80	0,8	5,1	2,8	60	69,00	№ 14/1-2011г., г.Екатеринбург

Солянка домашняя со сметаной с зеленью	350/10/20/20/5	16,1	10,4	17,3	227	7,30	№157-2004		
Биточки из птицы "Любительские"	130	9,3	9,8	11,6	172	1,30	ТТК		
Рагу овощное	200	3,3	6,9	7,0	103	8,80	№539-2004		
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	№639-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	70	5,7	1,0	26,6	138	0,00			
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник		2,1	2,5	82,8	362,1	31,0			
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)	30	1,6	2,5	42,8	200	0,00			
или кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и									
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин		19,7	18,5	112,9	696,5	20,2			
Нарезка из свежих помидор с луком	80	0,8	0,0	1,8	10	19,94	ТТК		
Тефтели из говядины с рисом	90\40	9,2	13,5	11,6	205	0,28	№462-2004		
Макаронные изделия отварные	200	2,9	3,6	46,5	230	0,00	№332-2004		
Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	40	3,3	0,6	15,2	79	0,00			
Второй ужин		9,9	9,5	75,1	325,0	1,5			
Пирожки печенные с картофелем	130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир,	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО		90,3	91,0	443,0	2850,6	142,1			
МЕНЮ									
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамин С, г
Завтрак			13,7	14,9	55,4	410,5	1,7		
Каша "Дружба" с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Бутерброд с сыром			30/20	5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004
Обед			29,2	20,5	112,5	752,9	17,0		
Салат из свежих огурцов			80	0,7	5,0	3,0	60	11,70	№16-2004
Рассольник с мясом со сметаной			350/10/5	5,1	6,3	18,2	153	3,10	№130-2004
Плов из говядины			300	12,8	7,1	20,2	196	0,60	№444-2004
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,2	21,1	87	1,60	№631-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник			2,0	1,6	86,6	368,8	31,0		
Кондитерское изделие			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин			38,5	50,0	144,2	1179	52,06		
Овощной микс с маслом			80	0,8	5,0	2,4	58	13,72	ТТК
Курица, запеченная с маслом			130	10,4	17,2	0,5	198	1,30	№494-2004
Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	№520-2004
Компот из кураги			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	31	0,00	

Второй ужин				8,9	10,4	33,7	267,0	1,4	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Колбасные изделия запеченные в тесте		110	110	6,6	8,0	18,8	177	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				92,3	97	432,4	2978	103,17	

МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		итамин С,
Завтрак				25,5	22,1	68,9	576,5	6,6	
Суп молочный с макаронными изделиями			350	6,9	8,0	27,7	210	0,90	№160-2004
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	13,9	10,9	12,2	203	4,90	№6-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	
Обед				33,9	32,0	126,5	929,4	26,5	
Помидоры с зеленым горошком			80	2,1	5,1	4,3	72	22,80	ТТК
Уха рыбацкая с зеленью			350/40	5,7	7,4	22,0	177	3,59	№30/2-2011, Екатеринбург
Говядина, тушенная в сметанном соусе			100	12,5	12,9	1,8	173	0,07	№433-2004

ИЛИ

Печень, тушённая в сметанном соусе	100	11,1	9,4	1,4	134	3,28	№439-2004
Гречка отварная вязкая	200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	№302-2004
Компот из изюма	200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	№638-2004
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	

Полдник

Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)	60	1,5	1,6	46,6	207	0,00	
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004

Ужин

			17,7	24,8	79,9	601,4	96,1	
Нарезка из перца и огурца свежих	80	0,8	0,1	2,9	16	82,30	ТТК	
Жаркое по - русски	300	10,9	23,5	27,8	366	13,80	ТТК	
Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	21,1	87	0,00	№685-2004	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	30	2,5	0,4	11,4	47	0,00		

Второй ужин

			9,9	9,5	75,1	325,0	1,5		
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир,	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО				89,0	90,0	437,0	2801,1	161,6	

МЕНЮ

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		итамин С,
Завтрак				14,9	24,8	65,3	544,0	1,9	
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом			250/10	7,8	9,1	35,5	255	0,49	№305-2004
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/10	4,9	13,3	14,2	196	0,14	№1,3-2004
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30	№689-2004
Обед				44,1	31,0	133,1	986,8	24,2	
Нарезка из помидор и огурцов свежих			80	0,5	0,0	2,4	11	13,72	ТТК

Суп из овощей с мясными фрикадельками с зеленью	350/30	14,7	8,7	26,0	241	7,85	№135-2004		
Филе куриное тушенное с картофелем	330	15,8	19,9	22,5	332	2,20	ТТК		
Компот из кураги	200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	100	8,2	1,4	38,0	197	0,00			
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119	0,00			
Полдник		2,1	2,5	82,8	362,1	31,0			
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом, бисквит без крема)	30	1,6	2,5	42,8	200	0,00			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00			
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004		
Ужин		19,9	23,4	71,0	562,0	72,1			
Салат "Пестрый"	80	0,5	5,0	3,8	62	61,00	ТТК		
Голубцы ленивые с соусом сметанным	100/50	8,2	11,5	5,1	157	1,80	№160-2001, Пермь		
Соус сметанный	50								
Картофель отварной с маслом и зеленью	150/5	2,6	3,1	20,5	120	9,28	№203-2004		
Чай со сгущенным молоком	200	2,8	2,8	13,5	90	0,00	№266-2001, Пермь		
чай - заварка	0,4	0,4							
молоко сгущенное	50	50							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00			
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	30	2,5	0,4	11,4	47	0,00			
Второй ужин		9,9	9,5	75,1	325,0	1,5			
Пирожки печенные с повидлом	130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоляженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
ИТОГО		90,8	91,2	427,3	2780	130,64			

МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		итамин С,
Завтрак				19,7	21,9	88,8	631,1	1,0	
Омлет натуральный с маслом	100/5		8,1	12,3	1,8	150	0,12	№340-2004	
Бутерброд с сыром	30/20		5,4	4,8	11,4	110	0,14	№3-2004	
Мучное кондитерское изделие	90		1,5	1,6	46,6	207	0,00		
Какао с молоком	200		3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004	
Хлеб пшеничный	20		1,6	0,3	7,6	39	0,00		
Обед			34,3	30,0	145,0	970	31,10		
Салат из свежих помидоров	80		0,9	5,1	6,0	74	19,60	№19-2004	
Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками с зеленью	350/10/30		9,4	11,5	47,8	332	7,70	№139-2004	
Рыба припущенная	130		13,9	6,4	0,5	115	0,00	№371-2004	
Рис припущенный с морковью	200		2,0	5,4	31,0	181	2,20	ТТК	
Компот из свежих плодов	200		0,2	0,2	21,1	87	1,60	№631-2004	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	40		3,3	0,6	15,2	63	0,00		
Хлеб ржаной	70		4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник			2,0	1,6	86,6	368,8	31,0		
Кондитерское изделие (кексы, рулеты с повидлом)	30		1,5	1,6	46,6	207	0,00		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)	180		0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с	200		0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004	
Ужин			24,9	27,1	63,8	658,8	41,7		
Огурец соленый	88	80	80	0,5	0,0	1,5	8	7,84	

или огурец свежий грунтовый	84	80								
или огурец свежий парниковый	82	80								
Колбасные изделия отварные с маслом			100/5	16,5	20,5	0,9	254	0,00		№413-2004
Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90		№520-2004
Чай			200/20	0,3	0,0	16,0	125	0,00		№685-2004
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Второй ужин				9,9	9,5	85,1	365,0	1,5		
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09		№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00		№685-2004
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок)	206	200	200	4,2	4,8	18,0	132	1,37		№698-2004
ИТОГО				90,9	90,1	469,3	2994,0	106,3		
МЕНЮ										
10 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,		
Завтрак					14,80	28,30	99,50	711,90	2,19	
Запеканка творожная с вареньем или джемом			200/30	9,5	15,6	27,4	288	0,89		№366-2004
Цикорий с молоком			200	2,2	2,4	15,6	93	1,30		№689-2004
Кондитерское изделие			90	1,5	1,6	46,6	207	0,00		
Бутерброд с маслом			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00		№1-2004
Обед				42,7	31,6	135,8	1027,6	7,3		
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной			350/25/5	9,3	6,7	16,0	160	5,90		№131-2004
Бефстроганов			100	19,5	19,5	1,6	260	1,20		№423-2004
Макаронные изделия отварные			200	2,9	3,6	46,5	230	0,00		№332-2004
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,1	21,7	120	0,16		№639-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			70	5,7	1,0	26,6	138	0,00		
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00		
Полдник				1,0	1,4	45,3	197,1	31,0		
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35			
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00		
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов питания" И. М. Скурихина)			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00		№707-2004
Ужин				24,2	22,2	79,2	601,1	15,4		
Нарезка из помидоров и огурцов свежих			80	0,5	0,0	2,4	11	13,72		ТТК
Плов из птицы или кролика			330	18,6	21,3	37,2	415	0,90		№492-2004
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80		№686-2004
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	31	0,00		
Второй ужин				7,8	7,1	71,1	279,0	1,5		
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37		№698-2004
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09		№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00		№685-2004
ИТОГО				90,5	90,6	430,9	2816,7	57,3		
Меню										
11 день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,		
Завтрак					15,0	26,2	81,0	617,4	1,6	
Каша пшеничная с маслом			250/10	6,1	9,4	29,5	227	0,70		ТТК

Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Бутерброд с маслом с сыром			30/20/5	4,3	9,7	14,2	161	0,14	№1,3-2004
Кондитерское изделие			90	1,5	4,2	15,9	105		
Обед				44,5	33,7	125,3	982,3	132,5	0,0
Салат Стелной			80	11,9	10,0	10,2	178	7,80	№23-2001, Пермь
Суп с крупой с мясом с зеленью			350/10	15,3	17,1	14,7	274	6,30	№150-2004
Котлета рубленая из птицы с маслом			100/5	11,2	13,5	12,1	215	0,30	
Калуста тушеная со сметаной и томатом			200	3,8	4,0	17,0	119	33,36	
Отвар шиповника			200	0,7	0,4	22,0	94	85,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	№261-2001, Пермь
Полдник				1,0	1,4	45,3	197,1	19,00	
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				19,3	18,1	88,6	594,4	51,5	
Помидоры свежие или соленые			70	0,5	0,0	5,2	23	17,15	
Биточки из говядины			100	9,1	11,1	9,0	172	0,05	
Картофельное пюре			200	4,3	6,0	28,8	186	33,90	
Компот из кураги			200	0,3	0,1	20,8	86	0,40	№639-2004
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			30	2,5	0,4	11,4	59	0,00	№685-2004
Второй ужин				11,0	12,8	37,7	313,0	1,4	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Колбасные изделия запеченные в тесте		110	110	6,6	8,0	18,8	177	0,00	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				90,9	92,3	377,8	2704,2	206,0	

МЕНЮ

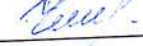
12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С,	№698-2004
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				10,2	15,6	58,9	412,8	8,9	
Каша рисовая молочная с маслом			250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Бутерброд с колбасой и помидором свежим			30/20/20	3,9	7,9	15,2	148	4,90	№340-2004
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	3,70	
Обед				53,9	47,3	164,7	1298,5	20,7	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком			80	0,5	5,0	6,5	73	9,80	
Суп из бобовых с курой с гречками с зеленью			350/10/30	20,0	16,9	48,5	426	9,11	
Котлеты из говядины по домашнему			100	19,2	18,5	10,3	285	0,40	ТТК
Гречка отварная вязкая			200	4,5	5,1	31,5	190	0,00	
Кисель из свежих ягод			200	0,2	0,1	21,8	89	1,40	№302-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			60	4,9	0,8	22,7	117	0,00	№640-2004
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,0	1,4	45,3	197,1	31,0	
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				21,7	16,9	59,4	503,0	9,2	
Шницель из говядины натуральный с маслом сл			90/5	12,3	9,0	2,9	169	0,42	ТТК

Рагу овощное			200	3,3	6,9	17,0	143	8,80	
Чай с сахаром			200/20	0,2	0,0	10,9	44	0,00	
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			20	3,3	0,6	15,2	78	0,00	№685-2004
Второй ужин				7,8	7,1	71,1	279,0	1,5	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	100	100	100	2,1	2,4	4,0	46	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с повидлом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Делиплюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				94,6	88,3	399,3	2690,4	71,3	
Меню									
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№698-2004
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,	
Завтрак				11,9	24,4	69,6	545,6	1,5	
Суп молочный с крупой рисовой			250	4,4	5,4	17,5	136	0,70	№ рецептуры
Пряник "Зебра"			60	2,8	7,4	20,8	161	0,02	
Какао с молоком			200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Бутерброд с маслом			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	№692-2004
Обед				45,5	38,8	127,8	1041,9	30,9	
Салат из белокочанной капусты с огурцом			80	1,0	5,0	2,9	61	21,27	
Суп - лапша домашняя с курицей с зеленью			350/25	16,9	11,8	19,6	252	0,20	
Тефтели			100	10,8	11,5	9,1	183	0,30	
Соус томатный			50	0,4	1,7	2,7	28	0,00	
Овощи припущенные с маслом			200	3,5	6,5	16,1	136	7,67	№524-2004
Компот "Здоровье"			200	0,1	0,1	16,1	66	1,50	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			100	8,2	1,4	38,0	197	0,00	ТТК
Хлеб ржаной			70	4,6	0,8	23,4	119	0,00	
Полдник				1,0	1,4	45,3	197,1	31,0	
Кондитерское изделие			30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы, черешня и т.д.)			180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов"			200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин				21,9	16,3	88,6	584,6	15,9	
Рыба"Лакомка" с маслом			130/5	9,6	10,7	5,3	156	0,90	
Сложный гарнир (картофель отварной, огурец свежий)			200/50						
Картофель отварной с маслом и зеленью			200	3,5	4,1	27,3	160	9,28	
Огурцы свежие			50	0,4	0,0	1,2	6	4,90	
Чай с лимоном			200/5	0,2	0,0	15,3	58	0,80	
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	№686-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный			60	4,9	0,8	22,8	118	0,00	
Второй ужин				9,9	9,5	75,1	325,0	1,5	
Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.)	206	200	200	4,2	4,8	8,0	92	1,37	№698-2004
Пирожки печенные с мясом		130	130	5,5	4,7	56,2	189	0,09	№ 406 сб. Дели плюс2015
Чай с сахаром		200	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	№685-2004
ИТОГО				90,3	90	406,4	2694	80,78	
Меню									
14 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№698-2004

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	итамин С,	
Завтрак		10,7	14,8	65,7	436,4	1,1	
Каша "Дружба" с маслом	250/5	6,1	7,7	28,4	207	0,30	№93-2001, Пермь
Кондитерское изделие	90	1,5	4,2	15,9	105		
Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	№693-2004
Обед		24,7	18,1	113,9	716,6	9,7	
Свекольник с курицей со сметаной с зеленью	350/25/5	8,1	6,3	17,2	158	3,67	
Мясо тушеное с картофелем и овощами	300	9,8	10,8	35,4	278	6,00	
Компот из изюма	200	0,4	0,0	24,5	100	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	3,8	0,5	23,4	113	0,00	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	№638-2004
Полдник		1,0	1,4	45,3	197,1	31,0	
Кондитерское изделие	30	0,5	1,4	5,3	35		
Фрукт (бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, киви, персики, абрикосы, сливы,	180	0,4	0,0	18,0	74	12,00	
Соки овощные, плодовые и ягодные (рассчитана средняя пищевая ценность соков вырабатываемых российскими производителями в соответствии с "Химическим составом Российских продуктов	200	0,1	0,0	22,0	88	19,00	№707-2004
Ужин		27,8	27,8	77,5	671,4	33,9	
Шницель из говядины	100	9,9	11,3	7,8	173	0,53	
Капуста тушеная со сметаной и томатом	200	2,7	5,1	15,1	117	33,36	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,9	44	0,00	
Кондитерское изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке (зефир или мармелад, в том числе обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	20	7,6	10,1	8,0	153	0,01	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	№685-2004
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	4,1	0,7	19,0	99	0,00	
ИТОГО		64,2	62,1	302,4	2022	75,65	

* - Таблица №1 СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей"

шеф-повар  Н.Н.Черникова