



УТВЕРЖАЮ "ДИРЕКТОР ЦЕНТРАЛЬНОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОГО ЦЕНТРА"

В.О. Федорова

2024 год

Примерное циклическое меню горячих завтраков и обедов для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в период каникул (для возрастной группы 7-11 лет)

Разработано на основании новых санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.5590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ТК Наименование блюда

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Заутрабок с сыром	25/15	6,21	9,01	12,45	155,7	0,09	0,09	0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3
50	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,45	12,44	38,36	250,20	0,10	1,26	0,08	0,21	179,67	229,48	21,14	0,70
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,12	126,8	120,4	29,2	0,98
74	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,20	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Итого за завтрак		16,63	24,76	82,08	581,40	0,25	2,65	0,15	0,73	472,47	473,03	59,06	2,16
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		27,4	34	24,3	25,8	25,4	6,3	24,3	7	61,1	37,1	34,9	20

№ ТК Наименование блюда

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,62	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,31
23	Рассольник Ленинградский													
387	Печень по строгановски	250/8	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13	0,67
56	Картофельное пюре	75/75	12,78	9,58	7,95	169,21	0,096	1,7	0,04	1,67	54,85	219,26	20,97	1,1
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	150	2,75	4,12	21,2	133	0,15	5,32	0,0045	0,15	36,78	83,74	20,33	0,84
73	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	57	4,56	0,48	29,52	60	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
60	Фрукты свежие	30	1,98	0,36	10,26	48,6	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
72	Кисло-молочный напиток (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	150	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
	Итого за обед	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02	1,485	1,38	103,5	16,1	0,11
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		30,34	27	127,17	795,58	0,56	35,60	0,33	6,41	227,51	699,99	119,07	7,57
	Всего за день		27,5	24,1	31,2	35,34	38,3	54,1	46,2	47,9	19	29,9	37,6	43,4
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		46,97	51,76	209,25	1376,98	0,8072	38,25	0,4795	7,14	699,98	1173,02	178,13	9,73
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		56,7	49,8	45	61,14	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9	64,9

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
порции	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6	Завтрак Салат из свежих овощей с яблоками	0,92	1,91	5,21	41,72	0,012	2,87	0,012	0,132	32,46	25,44	8,68	0,59
49	Рату из овощей	3,59	6,83	14,3	133,12	0,08	6,4	0,08	0,44	98,47	110,53	18,86	0,92
66	Чай с молоком	0,2	14	56						12	8	6	0,8
60	Фрукты свежие	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,26	48,6	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52	141	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за завтрак	11,45	9,78	83,09	465,45	0,19	14,27	0,11	1,66	187,41	210,17	57,24	6,65
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %	17,6	23	19	25,24	16	21,3	15,1	15,6	16,6	17	23,6	42,8
Наименование блюда													
№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
порции	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Икра морковная	2,32	4,89	6,99	80,85	0,036	3,41	0,68	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73
20	Суп картофельный с клецками, яйцом	2,96	3,67	18,52	118,97	0,0114	6,21	0,012	0,314	56,25	162,31	21,39	0,93
38	Шницель рубленый из рыбы	12,06	12,42	4,64	178,6	0,06		0,04	0,47	30,37	161,12	13,26	1,41
58	Капуста тушеная	3,15	4,68	14,85	115	0,05	12,51	0,105	0,34	111,6	78,75	21,36	1,02
61	Компот из смеси сухофруктов	0,2	24,4	100	100	0,02	0,4	1	1	18	10	4	0,2
	Хлеб ржаной	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52	162	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед	26,35	26,35	104,92	787,82	0,2606	26,28	0,837	3,772	249,17	507,37	87,57	5,07
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %	32,7	33,4	31,1	35	22,2	43,8	121,1	37,9	23,8	31,4	39,4	56,8
	Всего за день	37,8	36,13	188,01	1253,27	0,4566	14,27	0,95	5,429	436,58	711,54	144,81	11,72
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %	56,7	49,8	45	60,24	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9	64,9
	День 3: среда												
	Неделя: первая												
Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
порции	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
28	Салат из свежих огурцов	0,42	9,12	1,02	87,7	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
46	Галушки творожные, с джемом	11,22	8,15	28,12	235	0,08	0,27	0,065	0,22	162,37	202,35	17,11	0,6
66	Чай с молоком	1,4	1,6	16,4	85,6	0,02	0,6	0,02	0,7	70	50	10,5	0,7
72	Кисломолочный напиток	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,3	65,2	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
	Итого за ужин	19,37	22,15	68,54	566,86	0,23	8,51	0,12	0,73	272,54	415,78	61,05	2,32
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %	25,8	21	20,4	25,18	18,9	14,6	18,7	5,3	40,7	26,4	25,4	18,2
Наименование блюда													
№ ТК	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углевод		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
порции	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12	Винегрет овощной	0,84	2,16	4,32	40,18	0,03	6,59	0,09	0,67	20,13	24,89	12,1	0,36
27	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	3,37	5,42	8,85	98,71	0,05	9,45	0,025	0,48	63,29	183,21	22,42	1,05
41	Котлета, рубленая из кур запеченная, с соусом сметанным	12,97	11,24	5,73	174,44	0,05	0,52	0,087	0,67	65,89	90,23	13,208	0,57

59	Овощи: припущенные, с маслом	150	3,11	4,07	3,52	63,17	0,135	12,71	0,07	0,35	54,42	65,92	16,59	0,93
61	Компот из сухофруктов	200			18,5	74,00	0,4	28	0,17	2	250		12,5	
73	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	162,00	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	150	0,24	0,24	11,76	54,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Фрукты свежие	30	4	2,1	6,93	72,00	0,003			0,2	2,65	9,65	10	0,3
	Кондитерские изделия													
	Итого за обед		26,67	23,97	92,46	787,1	0,761	63,27	0,46	5,455	502	433,65	102,32	7,69
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		30,9	28,7	24,5	35	62,2	108,5	64,7	50,1	44,5	18,9	34,5	46,7
	Всего за день		46,04	46,12	161	1353,96	0,9872	71,78	0,581	6,183	774,54	849,43	163,368	10,01
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		56,7	49,8	45	60,18	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9	64,9
	День 4: четверг													
	Неделя: первая													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
	№ ТК Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод	Энерг цен.	Витамины	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Икра морская	60	2,32	4,89	6,89	80,85	0,036	0,68	3,41	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73
43	Омлет натуральный	155	13,24	12,05	4,59	178,82	0,06	0,026	0,85	0,57	148	189,56	9,45	1,00
65	Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56			2,2		16	8	6	0,90
76	Булочка "Веснушка"	50	3,89	3,48	28,21	159,77	0,06	0,004	0,06	0,39	9,6	40,309	6,52	0,46
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,02	0,8	0,02	1,38	103,5	16,1	0,11
72	Итого за завтрак		24,08	23,5	63,99	568,8	0,2152	7,26	0,73	1,948	195,93	391,559	57,23	3,281
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		29	20,5	26	25,26	17,6	78,6	8,7	20,7	19,1	20,1	22,5	31,3
	№ ТК Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод	Энерг цен.	Витамины	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Салат из помидор и огурцов свежих	60	0,54	9,48	1,56	94,8	0,07	0,004	6,48	0,27	24,28	51,3	9,85	0,41
24	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/8	2,64	3,51	5,79	68,12	0,05	0,0028	7,15	0,63	65,12	182,55	19,9	1,02
31	Жаркое по-домашнему	230	13,74	10,22	25,53	249,11	0,23	0,07	9,97	0,69	75,47	217	22,55	2
68	Сок	200	0,2		26	106			8	0,2	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	10,00	0,018	0,018	6	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
73	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38
	Итого за обед		26,18	24,53	125,18	788,13	0,423	0,0948	37,6	2,625	220,64	509,62	78,65	8,19
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		29,6	24,3	25,2	35	33,5	11	52,7	22,7	16,9	29,9	26,7	36,3
	Всего за день		60,26	48,03	189,17	1356,93	0,6382	0,8248	44,86	4,573	416,57	901,179	135,86	11,47
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		58,6	44,8	51,2	60,26	51,1	61,3	89,5	43,4	36	50	49,2	67,7
	День 5: пятница													
	Неделя: первая													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
	№ ТК Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод	Энерг цен.	Витамины	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,75	3,84	5,12	70,1	0,055	0,02	2,1	0,03	88,77	65,55	11,92	0,27

55	Макаронные отварные с овощами	150	2,98	5,48	28,32	175,11	0,078	2,97	0,04	0,62	34,52	42,15	14,58	0,78
34	Птица отварная с маслом	80/10	9,15	8,89		162,8	0,03	1	0,035	0,28	30	128,74	10,64	0,91
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	37,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Итого за завтрак		20,55	21,2	59,42	562,07	0,21	6,87	0,115	1,09	306,29	357,69	61,34	3,02
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		29,3	28,2	19,9	25	22	11,9	17,8	13,1	32	24,9	29,3	29,5
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг. цен.	Витамины	(мг)	А	Са	Р	Мg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,83	53,71	0,017	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,24
17	Суп с крупой (рис)	250	4,98	6,12	16,85	142,48	0,04			0,77	38,92	212,67	12,31	0,62
	Зразы рыбные рубленые, с соусом сметанным													
39	С томатом	80/20	13,03	11,21	6,95	180,82	0,09	2,08	0,042	1,45	76,15	155,75	19,99	1,12
57	Картофель отварной, с маслом	150/15	3,05	4,67	24,15	150,84	0,15	5,03	0,03	0,09	26,61	80,96	15,08	0,3
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	78	4,91	5,1	31,79	120,00	0,069			0,71	12,9	42	9	0,65
80	Фрукты	150	0,24	0,24	11,76	10,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Итого за обед		29,48	76,61	115,63	780,45	0,43	21,73	0,292	4,975	202,38	534,61	81,22	4,67
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		36,4	33,1	33,4	35,1	37,6	48	31	50	19,4	34,6	36,8	46,1
	Всего за день		50,03	97,81	175,05	1382,52	0,64	28,6	0,407	6,065	508,67	892,3	142,56	7,69
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		65,7	61,2	53,4	60,1	69,6	59,8	48,8	63,1	51,5	59,5	66,1	75,6
	День 6: понедельник													
	Неделя: вторая													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг. цен.	Витамины	(мг)	А	Са	Р	Мg	Fe
28	Салат из свежих огурцов	60	0,42	9,12	1,02	87,7	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
48	Пудинг из творога со сметаной	120/15	8,92	11,46	29,43	240	0,07	1,24	0,085	0,57	127,63	163,38	14,46	0,78
102	Кофейный напиток	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
73	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		26,7	20,09	97,85	590,36	0,24	8,23	0,12	1,63	404,67	484,2	74,78	2,36
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		31,7	22	29,7	26,2	18,5	12,4	14,3	16,3	24,7	24,5	26,5	21,9
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг. цен.	Витамины	(мг)	А	Са	Р	Мg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,82	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,31
16	Суп из овощей	250	3,2	4,18	12,32	99,73	0,037	6,88	0,05	0,98	40,83	129,58	14,63	0,62
33	Запеканка картофельная с мясом	185	15,08	15,69	19,81	280,85	0,12	8,06	0,09	0,39	57,82	205,8	22,08	1,83
63	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	28,4	108		2,6		0,2	12	3	2,8	0,5
77	Булочка сдобная с помадкой	60	4,56	5,28	33,46	100,32	0,09	0,009	0,02	0,574	27,77	79,23	7,63	0,63
73	Хлеб пшеничный	65	4,36	0,48	29,52	100	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		28,53	28,88	127,13	792,57	0,327	22,169	0,28	4,184	174,65	474,64	65,38	4,49

суточной потребности, %		47,3	53	50,7	60,36	48,2	49,4	49,9	72,6	29,7	41,6	50,4	67,2
День 10: пятница													
Неделя: вторая													
Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	углевод	Энерг. цен.	Витамины	Витамины	Витамины	Е	Са	Р	Мg	Fe
			белки	жиры	ккал	В1	С	А	0,38	Са	Р	Мg	Fe
1	Завтрак	25/8	2,06	3,84	135	0,043	1,25	0,02	0,38	10,4	25,78	2,53	0,18
51	Бутерброд с хлебом, маслом	150/5	4,46	6,75	182,17	0,045	0,67	0,03	0,104	141,34	131,22	19,93	0,21
67	Каша борская (из пшена с маслом), с маслом	200	3,87	3,1	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
	Какао с молоком												
	Кисломолочный напиток												
72	(в т.ч. в мелкочастичной упаковке)	115	3,33	2,87	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
73	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,22	65,8	0,03			0,31	5,6	18,2	3,92	0,28
	Итого за завтрак		15,85	16,78	567,03	0,19	4,02	0,09	0,8	422,24	399,1	71,68	1,76
	Процент удовлетворения от												
	суточной потребности, %		25,5	24,2	26	22,7	7,7	15,7	10,9	48,2	30,6	37,2	19,4
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	углевод	Энерг. цен.	Витамины	Витамины	Витамины	Е	Са	Р	Мg	Fe
			белки	жиры	ккал	В1	С	А	0,66	Са	Р	Мg	Fe
12	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	40,18	0,03	6,59	0,09	0,87	20,13	24,89	12,1	0,36
21	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	3,45	3,37	128,22	0,118	14,52	0,012	0,314	52,48	176,41	23,9	0,99
29	Мясо тушеное	80	10,16	7,88	129,14	0,104	0,8	0,05	0,4	20	150,18	13,97	1,21
54	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	3,65	4,05	171,3	0,06		0,045	0,84	13,63	37,53	10,68	0,87
68	Сок овощной	200	0,6	0,2	112,5	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	48	1,728	0,432	61,5	0,096	16,8						1,87
73	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		24,988	18,572	783,84	0,522	48,71	0,297	3,484	128,24	442,01	77,05	6,1
	Процент удовлетворения от												
	суточной потребности, %		30,3	23,2	34,8	33,5	53,2	28,1	34,7	12,5	27,9	33,1	40,7
	Всего за день		40,838	35,352	1370,87	0,712	52,73	0,387	4,284	550,48	841,11	148,73	7,96
	Процент удовлетворения от												
	суточной потребности, %		55,8	47,4	60,8	56,2	60,9	43,8	45,6	60,7	58,6	70,3	60,1

завтрак 25%- 562,75 ккал, обед - 35 % 787,85 ккал
завтрак и обед 1350,6 ккал- 60%

Меню-раскладки к примерному десятидневному меню					
для организации двухразового питания детей с 7 до 11 лет					
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период каникул					
Наименование блюд	брутто, г	выход, г	Наименование блюд	брутто, г	выход, г
наименование сырья					
ДЕНЬ 1					
завтрак					
25/16					
<i>Салат из свежих овощей</i>					
сыр Российский	20		свекла	51,4	
масло сливочное	0		яблоки свежие	19,2	
хлеб пшеничный	25		сахар	1,5	
<i>Какао вязкая молочная из риса, с маслом</i>		200/5	масло растительное	2,4	
крупа рисовая	33,7				60
ДЕНЬ 2					
завтрак					
<i>Рагу из овощей</i>					
молоко	115		картофель	64,7	
сахар	3,5		морковь	30	
масло сливочное	5		лук репчатый	15	
<i>Какао с молоком</i>		200	капуста свежая белокочанная	69	
какао порошок	3		масло растительное	5	
молоко	200		лавровый лист	0,01	
сахар	9		масло сливочное	5	
			мука пшеничная	1,12	
<i>Хлеб ржаной</i>	18	18	сметана	3,75	
обед					
<i>Чай с молоком</i>					
			молоко	200	
<i>Салат из белокочанной капусты, с морковью</i>		60	чай-заварка	0,75	
капуста белокочанная	59,2		сахар	9	
морковь	7,5		<i>Фрукты свежие - яблоки</i>		150

кислота лимонная	0,2				Хлеб пшеничный	60	
сахар	1				Хлеб ржаной	30	
масло растительное	2,4				обед		60
<i>Рассольник Ленинградский, со сметаной</i>		250/8			Икра морковная		
картофель	80				морковь	56,3	
крупа перловая	4				лук репчатый	12,6	
морковь	6				томатное пюре	16,8	
лук репчатый	3				масло растительное	3	
огурцы консервированные	11,5				лимонная кислота	0,25	
масло сливочное	4				сахар	0,7	
сметана	8				<i>Суп картофельный с клецками, яйцом</i>		250/25
<i>Печень по старгановски</i>		75/75			картофель	80	
печень	132,1				морковь	6	
масло сливочное	10				лук репчатый	5	
Соус		75					
молоко или сметана	37,5				масло сливочное	2,5	
мука	3,75				мука пшеничная	7	
бульон или отвар	37,5				яйцо	27,7	
					<i>Шницель рыбный натуральный с маслом</i>		80/5
					сиг	112,45	
					молоко	6,4	
					лук репчатый	16	
					сухари	8	
<i>Картофельное пюре</i>		150			масло растительное	4	
картофель	213,7						150
молоко	23,7				<i>Капуста тушеная</i>		
масло сливочное	5,5				капуста белокочанная	215,1	
<i>Сок фруктовый (овощной)</i>	202	200			масло сливочное	6	
Хлеб пшеничный	57				морковь	3,8	
Хлеб ржаной	30				лук репчатый	7,2	
<i>Фрукты свежие - яблоки</i>		150			томатное пюре	6	
<i>Кисломолочный напиток</i>		115			мука пшеничная	1,2	
йогурт	115				сахар	1	
<i>Соль за завтрак и обед</i>		1,8			перец черный горошком	0,03	
					лавровый лист	0,014	
					<i>Компот из смеси сухофруктов</i>		200

						смесь сухофруктов		23	
						сахар		10	
						кислота лимонная		0,2	
						Хлеб пшеничный		22	
						Хлеб ржаной		18	
						Соль за завтрак и обед		1,8	
Наименование блюд		брутто, г		выход, г	Наименование блюд		брутто, г		выход, г
наименование сырья					наименование сырья				
ДЕНЬ 3					ДЕНЬ 4				
завтрак					завтрак				
<i>Салат из свежих огурцов</i>				60	<i>Икра морковная</i>				60
	огурцы грунтовые	64,56				морковь		56,3	
	лук репчатый	12,1				лук репчатый		39,4	
	масло растительное	2,4				масло растительное		3	
						сахар		0,7	
<i>Галушки творожные, с джемом</i>				120/30	<i>Омлет натуральный</i>				155
	творог	100				яйца		120	
	яйца	5				молоко		47	
	сахар	6,5				масло сливочное		4,3	
	мука пшеничная	36,5				Чай с лимоном			200
	джем	30				чай-заварка		0,75	
<i>Чай с молоком</i>				200	<i>сахар</i>				9
	чай-заварка	0,75				лимон свежий		8	
						йогурт		115	115
	молоко	200				Булочка "Веснушка"			50
	сахар	9				мука пшеничная		35,7	
						крахмал		6	
<i>Кисломолочный напиток</i>				115	<i>дрожжи прессованные</i>				0,4
	йогурт	115				соль		0,36	
	Хлеб ржаной			18		молоко		50	
	Хлеб пшеничный			25		сахар		2	
	обед					масло сливочное		4	
	<i>Винегрет овощной</i>			60		яйцо (для смазки)		1	
	картофель	16,8				изюм		1,8	
	свекла	11,3				<i>Кисломолочный напиток</i>			115

морковь	7,5	Хлеб ржаной	18	
огурцы консервированные	16,9	обед		
капуста бел	12,8	Салат из помидор и огурцов свежих		60
лук репчатый	10,7	помидоры	31,74	
масло растительное	2,4	огурцы свежие	31,74	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	42,9	лук репчатый	12,1	
капуста белокочанная	80	масло растительное	9	
картофель	6	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/8	
морковь	5	свекла	31,3	
лук репчатый	2	капуста белокочанная	20	
томатное пюре	4	картофель	26,7	
масло сливочное	8	морковь	6	
сметана	100/20	петрушка (корень)	2	
Колбета, рубленая из кур запеченная, с соусом сметанным		лук репчатый	5	
куриные окорочки	154,4	томатное пюре	4	
хлеб пшеничный	9,6	масло сливочное	4	
молоко	32,8	сахар	1	
внутренний жир	2	лимонная кислота	0,1	
масло сливочное	3,12	сметана	8	
сахари	4,62	Жаркое по-домашнему		230
сыр	5,6	говядина (бескостная)	114,2	
сметана	5	картофель	175,2	
Овощи припущенные, с маслом	150	лук репчатый	15,8	
капуста белокочанная	197,6	масло сливочное	6,5	
масло сливочное	5	томатное пюре	7,2	
Компот	200	Сок		200
сухофрукты	20			
сахар	15	Фрукты свежие- мандарины		120
Фрукты свежие- апельсины	150	Хлеб пшеничный	90	
Хлеб пшеничный	50,78	Хлеб ржаной	30	
Хлеб ржаной	30			
Кондитерские изделия	30			
Соль за завтрак и обед	1,8	Соль за завтрак и обед		1,8
Наименование блюд	брутто, г	Наименование блюд	брутто, выхол,	выход,

наименование сырья	Г	Г	Г	наименование сырья	Г	Г
ДЕНЬ 5				ДЕНЬ 6		
<i>завтрак</i>				<i>завтрак</i>		
<i>Салат из свежесы с сыром и чесноком</i>			60	<i>Салат из свежих огурцов</i>		60
свекла	60			огурцы грунтовые	64,56	
сыр	10			лук репчатый	12,1	
чеснок	0,5			масло растительное	2,4	
масло растительное	2,4			<i>Пудинг из творога со сметаной</i>		120/15
<i>Макаронные изделия с овощами</i>			150	творог	100	
макаронные изделия	36			крупа манная	8,5	
морковь	32,1			сахар	5,5	
				яйца	4	
				изюм	11	
лук репчатый	18			сахари	3	
томатное пюре	8			масло сливочное	3	
масло растительное	5			сметана	15	
<i>Птица отварная, с маслом</i>			100/10	сахар	15	
Куриные окорочки	154,4			Кофейный напиток		200
лук репчатый	5,6			Молоко	200	
масло	10			кофе сур		
<i>Чай с сахаром</i>			200/15	сахар	9	
чай-заварка	0,75			<i>Хлеб пшеничный</i>		
сахар	9			<i>Хлеб ржаной</i>		25
				йогурт	115	115
<i>Кисломолочный напиток</i>			115	<i>обед</i>		
йогурт	115			<i>Салат из белокочанной капусты, с морковью</i>		60
<i>Хлеб пшеничный</i>				капуста белокочанная	59,2	
<i>Хлеб ржаной</i>				морковь	7,5	
				кислота лимонная	0,2	
<i>Салат из белокочанной капусты</i>			60	сахар	1	
капуста свежая	69,6			масло растительное	2,4	
морк свежая	7,5			<i>Суп из овощей</i>		250
сахар	1,5			капуста белокочанная	18	
масло растительное	2,4			картофель	30	

Суп с крутой (рис)				250			морковь	6	
	крупа рисовая	40					лук репчатый	5	
	морковь	6					горошек зеленый консервир.	8	
	лук репчатый	5					масло сливочное	4	185
	масло сливочное	4					<i>Запеканка картофельная с мясом</i>		
Указы рыбные рубленные				80			говядина (коплетное мясо)	114,2	
	сиг	112,45					масло сливочное	5,7	
	хлеб пшеничный	12					картофель	229,9	
	молоко	17,6					лук репчатый	16,3	
	лук репчатый	17,3					сухари	4	200
	масло растительное	5,6					<i>Чай с сахаром</i>		
	крупа рисовая	2,7					заварка	0,75	
	яйца	6,6					сахар	9	
	сухари	4					<i>Булочка сдобная с помидкой</i>		60
Соус сметанный с томатом				20			мука пшеничная	34,7	
							крахмал	6	
	сметана	5					сахар	4	
	мука пшеничная	1,5					масло сливочное	5	
	томатное пюре	2					яйцо	5	
Картофель отварной, с маслом				150/5			соль	0,35	
		207					дрожжи прессованные	0,4	
	картофель	5					ванилин	0,017	
	масло сливочное	202		200			молоко	55	
Сок фруктовый (овощной)				74			<i>Хлеб пшеничный</i>		58
				30			<i>Хлеб ржаной</i>		48
Фрукты свежие - яблоки				150					
	<i>Соль за завтрак и обед</i>			1,8					1,8
Наименование блюд		брутто, г	выход, г		Наименование блюд	брутто, г	выход, г		
наименование сырья		г	г		наименование сырья	г	г		
ДЕНЬ 7					ДЕНЬ 8				
<i>завтрак</i>					<i>завтрак</i>				
<i>Бутерброд с маслом, яйцом</i>			30 / 10/20		<i>Бутерброд с сыром, яйцом</i>			25/15/20	
	масло сливочное		10		сыр российский	16			
	хлеб пшеничный	30			яйцо	20		20	
	яйцо	20	20						

абрикосовый джем	30				Кисло-молочный напиток		115	115
Чай с сахаром		200/15			Йогурт			
чай-заварка	0,75				Хлеб пшеничный			30
сахар	9							
Хлеб ржаной		15						
Булочка "Российская"		50			Обед			
мука пшеничная	28,85				Винегрет овощной			60
крахмал	6				картофель		16,8	
сахар	4							
масло сливочное	4				свекла		11,3	
молоко	4,2				морковь		7,5	
яйца	2,95				огурцы консервированные		16,9	
дрожжи прессованные	0,4				капуста свежая		12,8	
					лук репчатый		10,7	
ванилин	0,017				масло растительное		2,4	
Обед					Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250/25
Салат из белокочанной капусты с морковью		60			картофель		93,3	
капуста белокочанная	59,2				морковь		6	
морковь	7,5				лук репчатый		5	
кислота лимонная	0,2				томатное пюре		1,5	
сахар	1				масло сливочное		2	
масло растительное	2,4				омуль		84	
Суп с крупой (рис) и томатом		250			яйца		20	
крупя рисовая	16				лук репчатый		6	
лук репчатый	5				Мясо тушеное			80
томатное пюре	4				говядина (бескостная)		114,2	
масло сливочное	4				морковь		4	
картофель	90				лук репчатый		4	
Шницель рыбный натуральный, с маслом		80/5						
сиг	112,75				масло растительное		4	
лук репчатый	16				томатное пюре		5,6	
петрушка (зелень)	3,2				мука пшеничная		0,5	
молоко	6,4				Макаронные изделия отварные, с маслом			150/5
яйца	3				макаронные изделия		50,4	
сахари	8				масло сливочное		5	
масло растительное	4				Сок овощной			200

масло сливочное	5							
<i>Картофельное пюре</i>			150					
картофель	211							
молоко	23,7					Хлеб пшеничный		60
масло сливочное	5,5					Хлеб ржаной		48
<i>Сок фруктовый (овощной)</i>	202		200					
<i>Фрукты свежие - апельсины</i>			140					
Хлеб пшеничный			79					
Хлеб ржаной			33					
<i>Соль за завтрак и обед</i>			1,8					1,8
<i>Соль за завтрак и обед</i>								