

СОГЛАСОВАНО:

Директор


 " 06.08.2024г

2024г

ТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Аллегра"

И.В. Кузнецова

" 06.08.2024г.

Примерное 21-дневное меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинска, МАOU СОШ № 3;4;5 30; 31; 11; 26; МАOU НОШ №7; МАOU Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия; Кадетская школа, г. Южно-Сахалинска;

Меню разработано с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Завтрак : 9 ч 15 мин; обед : 13 ч 00 мин;

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
Завтрак							
№15М	Сыр (порционно)	20	25,00	4,64	5,9	0	72,8
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№379М	Кофейный напиток	200	12,00	3,41	2,5	17,46	106,7
	Кофейный напиток	5					
	Вода	120					
	Сахар	10					
	Молоко восстановленное из сухого	100					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	740	178,00	23,43	19,37	112,27	690,54
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	29
Обед							
№99М	Салат "Осенний"	100	32,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№96 М	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и зеленью	250	50,00	4,35	8,21	15,91	155,12
	Картофель	75					
	Лук репчатый	5					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Крупа рисовая	5					
	Сметана	10					
Зелень	3						
№241М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№247 М	Свинина тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами	100	70,00	12,35	26,32	2,68	297,44
	Свинина с/м	78,04					
	Соус сметанно-томатный с овощами 30г						
	Сметана	8,33					
	Мука пшеничная	2,5					
	Морковь	1,5					
	Лук репчатый	1,5					
Томатное пюре	3						
	Соль	0,3					
№305М	Рис припущенный	180	28,00	4,39	5,82	46,20	254,81
	Крупа рисовая	63					
	Масло сливочное	6					
	Вода	147					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	231,00	28,72	46,33	135,02	1055,63
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	45
	ИТОГО за день		409,00	52,15	65,70	247,29	1746,17
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	74

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
Завтрак							
№209 М	Яйца вареные	40	22,00	5,08	4,6	0,28	63
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№204 М	Макароны отварные с сыром	200	74,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макаронные изделия	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	640	166,00	26,08	34,01	81,67	661,91
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	28
Обед							
№39 М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,00	1,77	3,94	8,11	75,00
	Картофель	30					
	Кукуруза консерв.	25					
	Морковь	18					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
	Огурцы свежие	20					
№104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	50,00	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
	Зелень	3					
№105 М	Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г	35					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№345П	Биточки рыбные	100	70,00	14,29	11,59	16,33	221,85
	Минтай с/м	72					
	Хлеб пшеничный	17,1					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1					
	Яйца	2					
	Молоко восстановленное (из сухого)	12,6					
№ 331М	Соус сметанный с томатом	30	5,00	0,48	0,96	2,01	18,93
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№128м	Картофельное пюре	180	31,00	3,65	6,36	22,72	163
	Картофель	158					
	Молоко восстановленное (из сухого)	30					
	Масло сливочное	6					
№349 М	Кисель (концентрат), на плодовых экстракт	200	20,00	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	243,00	38,37	26,30	140,21	983,69
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	42
	ИТОГО за день		409,00	64,45	60,31	221,88	1645,60
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	70

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3							
Завтрак							
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	2,91	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
	Итого	530	151,00	23,01	30,71	64,27	586,37
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	25
Обед							
№34 М	Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком	100	37,00	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
	Масло растительное	6					
№131П	Свекольник с мясом, со сметаной и зеленью	250	58,00	4,39	7,15	15,33	143,54
	Свекла	59					
	Картофель	41					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	7					
	Сахар	1					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	2					
	Сметана	5					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное, говядина или куриное без кости на порцию супа, 15 г	15					
№255М	Печень говяжья по-строгановски	100	75,00	14,3	9,34	7,49	171,07
	Печень говяжья	73					
	Соль	2					
	Масло растительное	6					
№332М	Соус сметанный с луком 45г						
	Соус сметанный № 330	45					
	Лук репчатый	11,9					
	Масло сливочное	1					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	258,00	39,57	32,96	133,64	977,90
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	42
	ИТОГО за день		409,00	62,58	63,67	197,91	1564,27

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 4						
	Завтрак						
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	150	76,00	9,95	18,80	27,35	250,95
	Свинина мясная	74					
	Масло растительное	5					
	Лук репчатый	5					
	Морковь	7					
	Томатная паста	8					
	Крупа рисовая	34					
	Вода	107					
Соль	0.3						
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№585 П	Пирожное песочное	60	30,00	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	620	169,00	19,44	35,67	101,63	667,24
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	28
	Обед						
№53 П	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	25,00	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№102 М	Суп картофельный с бобовыми, с мясом курицы	250	51,00	6,14	9,52	16,54	176,52
	Картофель	50					
	Крупа гороховая	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	5					
Зелень	3						
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	15					
№195П	Рагу из овощей с курицей	250	113,00	19,27	24,66	20,13	379,93
	Курица	100					
	Картофель	73					
	Морковь	36					
	Капуста белокочанная	45					
	Лук репчатый	18					
	Масло подсолнечное	9					
	Соус сметанный	60					
Соль	1,5						
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1080	240,00	32,62	41,02	100,70	886,14
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	38
	ИТОГО за день		409,00	52,06	76,69	202,33	1553,38
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	66

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 5							
Завтрак							
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	Запеканка из творога	200	90,00	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	Соус сметанный сладкий	30	15,00	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	630	175,00	41,23	36,41	80,48	710,25
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	2	30
Обед							
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№82 М	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной и зеленью	250	49,00	5,93	8,94	11,29	149,30
	Свекла	40					
	Морковь	12,5					
	Картофель	20					
	Капуста б/к	20					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	7					
	Сахар	2,5					
	Сметана	10					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
III	Паста Болоньезе	250	127,00	11,66	22,45	38,52	405,00
	Макаронные изделия	46					
	Свинина с/м	45					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	8					
	Помид.свеж	84					
	Томатная паста	4					
	Масло растительное	4					
	Чеснок	2					
		Сахар	1				
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	Итого	811	234,00	24,37	32,31	100,67	785,32
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	33
	ИТОГО за день		409,00	65,60	68,72	181,15	1495,57
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	64

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6							
Завтрак							
№70М	Огурцы или помидоры соленые (или свежие) (порционно)	30	15,00	0,16	0,02	0,34	2,54
№229М	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	68,00	12,18	5,68	6,07	125,4
	Минтай с/м	72					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль	1					
	Морковь	17					
	Лук репчатый	8					
	Петрушка	3					
	Соль	0,5					
№305М	Томатное пюре	10					
	Вода	19					
	Рис припущенный	150	23,00	3,70	4,85	38,89	214,09
	Крупа рисовая	52					
№4934П	Масло сливочное	5					
	Вода	147					
	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
№108 П	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	Итого	550	127,00	20,56	11,14	85,39	516,91
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	22
Обед							
№24 М	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.	100	34,00	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	15					
	Огурцы свежие	21					
	Лук зеленый	7					
	Масло растительное	6					
№113 М	Суп лапша-домашняя с мясом курицы	250	48,00	3,21	3,10	10,74	103,70
	Лапша домашняя	20					
	Мука пшеничная 18,7г						
	Яйцо 5г						
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	5					
№288М	Зелень	3					
	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№280 М	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	120	87,00	6,68	17,71	13,73	238,30
	Свинина мясная	42					
	Лук репчатый	4,5					
	Хлеб пшеничный	8,7					
	Молоко восстановленное (из сухого)	12					
	Мука пшеничная	5,4					
	Масло растительное	5,4					
Масса готового п/ф	80						
№ 331М	Соус сметанный с томатом 60г						
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Томатное пюре	5					
	Вода	37,5					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1190	282,00	31,10	43,51	159,38	1137,49
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	48
	ИТОГО за день		409,00	51,66	54,65	244,77	1654,40
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	70

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 7							
Завтрак							
№174 М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250	58,00	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	ИТОГО за завтрак	720	155,00	14,84	14,07	119,11	633,59
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	27
Обед							
№53 П	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	25,00	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№153 П	Суп с рыбными консервами	200	57,00	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
Зелень	2						
№259М	Жаркое по-домашнему	250	106,00	13,94	29,10	21,12	402,76
	Свинина мясная	93					
	Картофель	125					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	7					
Томатная паста	7						
№349 М	Кисель (концентрат), на плодовых экстракт	200	20,00	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№585 П	Пирожное песочное	60	30,00	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	ИТОГО за обед	891	254,00	32,84	58,08	132,96	1112,32
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	47
	ИТОГО за день		409,00	47,68	72,15	252,07	1745,91
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	74

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
Завтрак							
№70М	Огурцы или помидоры соленые (или свежие) (порционно)	30	15,00	0,16	0,02	0,34	2,54
№279М	Тефтели мясные 2й-вариант в соусе	100	74,00	6,39	15,15	10,56	204,99
	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	Соус сметанный с томатом и луком	50					
№128 М	Картофельное пюре	150	26,00	3,05	4,72	19,00	130,90
	Картофель	132					
	Масло сливочное	6					
	Молоко восстановленное из сухого	24					
№494 П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	15,20	62,00
	Чай сухой	50					
	Сахар	15					
	Лимон	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	Итого	540	136,00	14,12	20,48	72,80	523,80
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	22
Обед							
№99М	Салат "Летний"	100	34,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№115 М	Суп харчо с курицей	250	58,00	7,36	12,84	17,46	215,60
	Крупа рисовая	17					
	Лук репчатый	20					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	10					
	Чеснок	2					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное куриное на порцию супа, 15 г	15					
№256М	Мясо тушеное в соусе с овощами	100	68,00	13,37	28,85	3,95	229,54
	Свинина	74					
	Лук репчатый	4					
	Морковь	4					
	Томатная паста	7					
	Масло растительное	5					
№171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
III	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	273,00	43,08	66,55	166,10	1259,19
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	54
	ИТОГО за день		409,00	57,20	87,03	238,90	1782,99
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	76

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 9						
	Завтрак						
№209 М	Яйца вареные	40	22,00	5,08	4,6	0,28	63
№204 М	Макароны отварные с сыром	200	74,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макаронные изделия	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	650	157,00	23,52	21,55	87,15	629,87
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	27
	Обед						
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№96 М	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и зеленью	250	50,00	4,35	8,21	15,91	155,12
	Картофель	75					
	Лук репчатый	5					
	Масло сливочное	5					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Крупа рисовая	5					
	Сметана	10					
	Зелень	3					
№241М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№293 М	Курица запеченная в сметане	100	91,00	22,62	25,04	0,07	316,36
	Курица с/м	150					
	Сметана	2					
	Масло растительное	6					
№143М	Рагу из овощей с зеленью	180	33,00	3,07	16,21	16,68	225,38
	Картофель	55					
	Морковь	27					
	Лук репчатый	14					
	Капуста белокочанная	34					
	Масло растительное	7					
	Соус сметанный	51					
	Зелень	4					
	Масло сливочное	8					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	252,00	36,82	50,38	95,52	972,88
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	41
	ИТОГО за день		409,00	60,34	71,93	182,67	1602,75
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	68

№ п-ры, согласно сборника п-п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10							
Завтрак							
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	720	153,00	15,48	10,97	106,99	560,16
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	7	24
Обед							
№39 М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,00	1,77	3,94	8,11	75,00
	Картофель	30					
	Кукуруза консерв.	25					
	Морковь	18					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
	Огурцы свежие	20					
№104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	50,00	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
	Зелень	3					
№105 М	Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г	35					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	220	114,00	14,53	27,57	40,12	368,07
	Свинина мясная	86					
	Масло растительное	7					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	11					
	Крупа рисовая	49					
	Вода	107					
Соль	0,3						
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	Итого	911	256,00	36,37	58,06	134,47	1032,56
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	44
	ИТОГО за день		409,00	51,85	69,03	241,46	1592,72
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	68

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 11							
Завтрак							
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	Запеканка из творога	220	90,00	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	Соус сметанный сладкий	30	15,00	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
Итого		500	135,00	40,33	36,21	72,38	672,45
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	2	29
Обед							
№24 М	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.	100	34,00	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	15					
	Огурцы свежие	21					
	Лук зеленый	7					
	Масло растительное	6					
№131П	Свекольник с мясом, со сметаной и зеленью	250	58,00	4,39	7,15	15,33	143,54
	Свекла	59					
	Картофель	41					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	7					
	Сахар	1					
	Томатная паста	3					
	Масло растительное	2					
	Сметана	5					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное, говядина или куриное без кости на порцию супа, 15 г	15					
№338П	Рыба, запеченная в соусе	75/25	112,00	16,02	9,9	5,49	175,78
	Минтай с/м	72					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	1					
	Мука пшеничная	3					
№ 331М	Соус сметанный с томатом	25					
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№125 М	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	34,00	3,78	4,86	29,71	178,14
	Картофель	180					
	Масло сливочное	5					
	Зелень	4					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
Итого		911	274,00	30,70	25,75	100,97	751,94
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	32
ИТОГО за день			409,00	71,03	61,96	173,35	1424,39
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	2	61

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 12							
Завтрак							
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	3,49	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
	Масло сливочное	12					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	680	191,00	23,91	30,91	72,95	624,17
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	27
Обед							
№34 М	Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком	100	37,00	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
	Масло растительное	6					
№99 М	Суп из овощей с куриным мясом, с зеленью	250	45,00	2,84	6,29	7,74	99,24
	Горошек консервированный	6					
	Капуста б/к	16					
	Картофель	33					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№268 М	Котлеты мясные	100/30	68,00	11,37	22,72	15	304,74
	Свинина с/м	73,1					
	Хлеб пшеничный	18					
	Сухари	10					
	Молоко сухое	1,56					
	Масло растительное	6					
	Соль	0,5					
№ 454 П	Соус томатный с овощами 30г		5,00	0,38	1,25	2,44	22,95
	Вода	25					
	Мука пшеничная	2,5					
	Масло сливочное	2,5					
	Томатное пюре	7,5					
	Сахар	0,9					
	Морковь	2					
	Лук репчатый	2					
	Масло растительное	2,5					
	Соль	0,5					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
Итого		940	218,00	35,45	46,71	122,01	1031,10
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	44
ИТОГО за день			409,00	59,36	77,62	194,96	1655,27
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	70

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 13							
Завтрак							
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№204 М	Макаронные изделия	200	96,00	13,02	16,16	38,68	354,19
	Макаронные изделия	162					
	Сыр	30					
	Масло сливочное	8					
	Соль	1,5					
№493П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	500	151,00	19,05	25,04	101,03	683,35
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	29
Обед							
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№102 М	Суп картофельный с бобовыми, с мясом курицы	250	49,00	6,14	9,52	16,54	176,52
	Картофель	50					
	Крупа гороховая	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	15					
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	220	121,00	14,53	27,57	40,12	368,07
	Свинина мясная	86					
	Масло растительное	7					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	11					
	Крупа рисовая	49					
	Вода	107					
Соль	0,3						
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	Итого	911	258,00	31,55	54,11	133,82	981,61
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	42
	ИТОГО за день		409,00	50,60	79,15	234,85	1664,96
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	71

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 14							
№ 3 М	Бутерброд с маслом и сыром	70	34,00	7,46	9,19	24,64	197,5
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	16					
№174 М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250	58,00	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№379М	Кофейный напиток	200	12,00	3,41	2,5	17,46	106,7
	Кофейный напиток	5					
	Вода	120					
	Сахар	10					
	Молоко восстановленное из сухого	100					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	ИТОГО за завтрак	750	182,00	22,80	25,47	130,83	568,77
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	24
Обед							
№72М	Салат овощной с зеленым горошком	100	41,00	4,52	6,04	11,41	118,13
	Картофель отварной	62					
	Морковь	31					
	Горошек зеленый	17					
	Яйца вареные	10					
	Масло растительное	4					
№153 П	Суп с рыбными консервами	200	57,00	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
	Зелень	2					
№255М	Печень говяжья по-строгановски	100	46,00	14,3	9,34	7,49	171,07
	Печень говяжья	73					
	Соль	2					
	Масло растительное	6					
№332М	Соус сметанный с луком 45г						
	Соус сметанный № 330	45					
	Лук репчатый	11,9					
	Масло сливочное	1					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	ИТОГО за обед	1060	227,00	42,89	24,95	139,48	936,34
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	40
	ИТОГО за день		409,00	65,69	50,42	270,31	1505,11
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	64

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 15							
№71М	Овощи свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	30	15,00	0,14	0,02	0,38	2,4
	Тефтели мясные 2й-вариант в соусе	100	74,00	6,39	15,15	10,56	204,99
№279М	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	Соус сметанный с томатом и луком	50					
№128 М	Картофельное пюре	150	26,00	3,05	4,72	19,00	130,90
	Картофель	132					
	Масло сливочное	6					
	Молоко восстановленное из сухого	24					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	Итого	540	136,00	14,10	20,48	70,03	513,17
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	22
Обед							
№53 П	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	25,00	1,35	6,09	6,02	84,79
	Свекла	74					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	10					
№104 М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	50,00	10,11	9,7	13,92	183,59
	Картофель	100					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	2					
	Томатная паста	2					
№105 М	Масса фрикаделек мясных на порцию супа 35г	35					
	Мясо свинина	40					
	Лук репчатый	3,5					
	Яйца	2,8					
№195П	Рагу из овощей со свининой	250	142,00	15,04	36,48	18,07	462,3
	Свинина	86					
	Картофель	53					
	Морковь	31					
	Капуста белокочанная	41					
	Лук репчатый	16					
	Масло подсолнечное	8					
	Соус сметанный	62					
Соль	1,5						
№349 М	Кисель (концентрат), на плодовых экстракт	200	20,00	0	0	27,97	111,9
	Кисель (концентрат)	24					
	Сахар	9					
	Кислота лимонная	0,2					
	Вода	186					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1080	273,00	32,36	53,02	115,13	1052,00
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	45
	ИТОГО за день		409,00	46,46	73,50	185,16	1565,17
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	67

№ рецепта, согласно	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 16						
	Завтрак						
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	Запеканка из творога	200	90,00	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	Соус сметанный сладкий	30	15,00	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Яйца для смазки пирожков						
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	630	175,00	41,26	36,41	80,48	710,25
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	2	30
	Обед						
№34 М	Салат из морской капусты с яйцом и зеленым горошком	100	37,00	4,38	12,92	2,65	144,48
	Морская капуста маринованная	30					
	Зеленый горошек консерв	12					
	Лук репчатый	6					
	Яйцо вареное	6					
	Масло растительное	6					
№115 М	Суп харчо с курицей	250	58,00	7,36	12,84	17,46	215,60
	Крупа рисовая	17					
	Лук репчатый	20					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	10					
	Чеснок	2					
	Зелень	3					
№241М №288М	Мясо отварное куриное на порцию супа, 15 г	15					
ПП	Паста Болоньезе	250	108,00	11,66	22,45	38,52	405,00
	Макаронные изделия	46					
	Свинина с/м	45					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	8					
	Помид.свеж	84					
	Томатная паста	4					
	Масло растительное	4					
	Чеснок	2					
	Сахар	1					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	Итого	880	234,00	29,26	48,96	104,65	964,98
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	41
	ИТОГО за день		409,00	70,52	85,37	185,13	1675,23
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	71

№ р-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 17							
Завтрак							
№262 П	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	250	56,00	7,83	9,78	39,69	279,39
	Крупа манная	38					
	Молоко восстановленное из сухого	132					
	Сахар	6					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	6					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	720	153,00	15,48	10,97	106,99	560,16
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	7	24
Обед							
№24 М	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью.	100	34,00	0,63	3,07	2,43	40,46
	Помидоры свежие	15					
	Огурцы свежие	21					
	Лук зеленый	7					
	Масло растительное	6					
№82 М	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной и зеленью	250	49,00	5,93	8,94	11,29	149,30
	Свекла	40					
	Морковь	12,5					
	Картофель	20					
	Капуста б/к	20					
	Лук репчатый	10					
	Томатная паста	7,5					
	Масло растительное	7					
	Сахар	2,5					
	Сметана	10					
Зелень	3						
№241М №288М	Мясо отварное, куриное или говядина на порцию супа, 15 г	15					
№290М	Курица тушенная в соусе с овощами	100	89,00	12,1	16,85	3,61	215,13
	Курица	120					
	Масло растительное	2					
№ 331М	Соус сметанный с томатом и овощами	45					
№305м	Рис припущенный	180	28,00	4,39	5,82	46,20	254,81
	Крупа рисовая	63					
	Масло сливочное	6					
	Вода	147					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1070	256,00	28,93	35,45	123,54	918,72
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	39
	ИТОГО за день		409,00	44,41	46,42	230,53	1478,88
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	63

№ п-ры, согласно сборника п-п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 18							
Завтрак							
№306М	Горошек зеленый консервированный	30	20,00	0,93	0,06	1,95	12,01
№301П	Омлет натуральный	180	76,00	15,3	29,64	3,49	329
	Яйцо	135					
	Молоко восстановленное (из сухого)	51					
	Масло сливочное	12					
№4934П	Чай с лимоном	200	10,00	0,13	0,02	12,39	51,51
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Лимон	8					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	620	157,00	21,65	30,49	53,63	553,69
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	2	24
Обед							
№99М	Салат "Осенний"	100	32,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№113 М	Суп лапша-домашняя с мясом курицы	250	51,00	3,21	3,10	10,74	103,70
	Лапша домашняя	20					
	Мука пшеничная 18,7г						
	Яйцо 5г						
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№345П	Биточки рыбные	100	79,00	14,29	11,59	16,33	221,85
	Минтай с/м	72					
	Хлеб пшеничный	17,1					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1					
	Яйца	2					
	Молоко восстановленное (из сухого)	12,6					
№ 331М	Соус сметанный с томатом	30	5,00	0,48	0,96	2,01	18,93
	Сметана	12,5					
	Мука пшеничная	3,75					
	Соль	0,5					
	Томатное пюре	5					
№125 М	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	180	34,00	3,78	4,86	29,71	178,14
	Картофель	180					
	Масло сливочное	5					
	Зелень	4					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1140	252,00	31,60	19,49	122,83	870,88
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	37
	ИТОГО за день		409,00	53,25	49,98	176,46	1424,57
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	61

№ п-ры, согласно сборника п-п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 19							
Завтрак							
№ 265М	Плов с мясом (свинина)	180	110,00	11,89	22,55	32,82	301,14
	Свинина мясная	88					
	Масло растительное	6					
	Лук репчатый	7					
	Морковь	10					
	Томатная паста	9					
	Крупа рисовая	40					
	Вода	107					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
№585 П	Пирожное песочное	60	30,00	4,1	16,1	26,3	206
	Масса п/ф	60					
	Изюм	7					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	40	7,00	2,81	0,29	18,20	75,85
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	20	4,00	1,58	0,28	9,50	47,52
	Итого	500	163,00	21,80	41,78	102,65	679,63
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	29
Обед							
№71 М	Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы)	100	22,00	0,9	0,15	2,85	17,00
	Огурцы свежие	100					
№99 М	Суп из овощей с куриным мясом, с зеленью	250	45,00	2,84	6,29	7,74	99,24
	Горошек консервированный	6					
	Капуста б/к	16					
	Картофель	33					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№247 М	Свинина тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами	100	70,00	12,35	26,32	2,68	227,44
	Свинина с/м	78,04					
	Соус сметанно-томатный с овощами 30г						
	Сметана	8,33					
	Мука пшеничная	2,5					
	Морковь	1,5					
	Лук репчатый	1,5					
	Томатное пюре	3					
	Соль	0,3					
№203 М	Макаронные изделия отварные	180	53,00	6,63	5,73	42,34	147,68
	Макаронные изделия отварные	170					
	Масло сливочное	10					
№520П	Напиток плодово-ягодный	200	20,00	0,02	0,02	10,86	49,58
	Ягода с/м	22					
	Сахар	10					
	Вода	201,5					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	1110	246,00	28,60	39,26	115,62	750,38
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	32
	ИТОГО за день		409,00	50,40	81,04	218,27	1430,01
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	61

№ п-ры, согласно сборника п-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День 20						
	Завтрак						
№ 3 М	Бутерброд с маслом и сыром	70	34,00	7,46	9,19	24,64	197,5
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	5					
	Сыр	16					
№174 М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250	58,00	7,19	12,88	51,81	352,82
	Крупа пшеничная	52					
	Молоко восстановленное из сухого	120					
	Сахар	7					
	Соль	0,3					
	Масло сливочное	10					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
	ИТОГО за завтрак	600	142,00	18,59	22,77	117,45	717,44
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	31
	Обед						
№99М	Салат "Летний"	100	34,00	1,77	5,23	12,21	103,36
	Картофель отварной	42					
	Свекла	40					
	Морковь	18					
	Лук репчатый	5					
	Масло растительное	6					
№153 П	Суп с рыбными консервами	200	57,00	7,59	6,04	14,40	142,45
	Консервы рыбные (сайра или лосось)	32					
	Картофель	48					
	Морковь	12					
	Лук репчатый	8					
	Масло сливочное	5					
	Крупа рисовая	7					
	Зелень	2					
№259М	Жаркое по-домашнему	250	104,00	13,94	29,10	21,12	402,76
	Свинина мясная	93					
	Картофель	125					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	7					
	Томатная паста	7					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	41,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	ИТОГО за обед	1030	267,00	30,06	41,32	101,85	886,27
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	38
	ИТОГО за день		409,00	48,65	64,09	219,30	1603,71
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	68

№ п-ры, согласно сборника п-п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 21							
Завтрак							
№ 1 М	Бутерброд с маслом	50	18,00	3,09	8,57	19,76	156,8
	Хлеб пшеничный	40					
	Масло сливочное	10					
№223	Запеканка из творога	200	106,00	36,07	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
№178	Соус сметанный сладкий	30	15,00	1,10	1,94	5,43	43,95
	Молоко восстановленное из сухого	21					
	Сметана	7					
	Мука пшеничная	3					
	Сахар	2					
	Вода	9					
№494 П	Чай с сахаром	200	12,00	0,1	0	12,18	49,12
	Чай сухой	50					
	Сахар	12					
	Яйца для смазки пирожков						
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	680	171,00	40,33	36,21	84,38	717,45
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	2	31
Обед							
№72М	Салат овощной с зеленым горошком	100	41,00	4,52	6,04	11,41	118,13
	Картофель отварной	62					
	Морковь	31					
	Горошек зеленый	17					
	Яйца вареное	10					
	Масло растительное	4					
№88 М	Щи из св. капусты с мясом курицы, со сметаной и зеленью	250	55,00	3,85	8,84	6,82	123,17
	Капуста б/к	50					
	Картофель	30					
	Морковь	10					
	Лук репчатый	12,5					
	Томатно пюре	2,5					
	Масло растительное	5					
	Зелень	3					
	Сметана	10					
№288М	Мясо куриное отварное без кости на порцию супа 15г	10					
№279М	Тефтели мясные 2й-вариант в соусе	100	79,00	6,39	15,15	10,56	204,99
	Свинина мясная	31					
	Крупа рисовая	4					
	Лук репчатый	14					
	Масло растительное	2,5					
	Мука пшеничная	3					
№ 333М	Соус сметанный с томатом и луком	50					
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
	Соль	0,53					
№349 М	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
	Кислота лимонная	0,2					
№108 П	Хлеб пшеничный (островной)	53	10,00	4,02	0,42	26,07	109
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	28	6,00	1,84	0,33	11,08	55,44
	Итого	911	238,00	31,24	33,56	122,97	905,98
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	39
	ИТОГО за день		409,00	71,57	69,77	207,35	1623,43
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	69

Примечание к примерному 21-дневному меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинска, МАОУ СОШ № 3;4; 5; 31; 11; 26; 30; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; Кадетская школа.

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-11 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы с 12 лет и старше - 1632 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2720 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 12 лет и старше.
6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20.