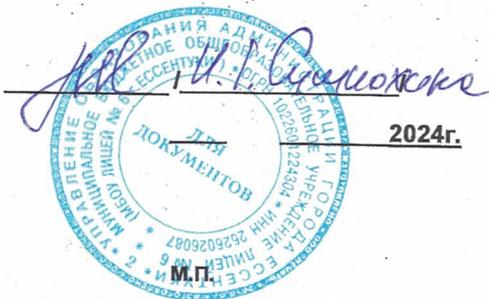


СОГЛАСОВАНО *Мичел*
Директор МБОУ СОШ №6



СОГЛАСОВАНО:
Территориальный отдел Управления
Федеральной Службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по СК
города-курорта Эссентуки



Утверждено
Генеральный директор
ООО «Столичная Кулинарная Компания»



**Перспективное МЕНЮ
для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей, возрастной категории 7-11 и 11-17 лет
при образовательных учреждениях города-курорта Эссентуки**

С использованием:

- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2015 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П.; (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутьянян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучмы. Москва, 2016 г.
- * Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Приложение к "Картотеке блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава" (Москва, 2008 г.), Коган Б.С., Москва, 2010.
- * СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения и воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

г. Эссентуки

2024 год.

Основное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей

Сезон летний

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
День: первый													
Завтрак													
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	6,17	10,06	32,80	247,27	0,07	1,30	67,00	130,62	119,73	19,74	0,46	181, Тутельян В. А., 2015
Масло сливочное (порциями) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02	14, Тутельян В. А., 2015
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	132,00	75,00	5,25	0,15	15, Тутельян В. А., 2015
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,07	0,35	3,77	5,77	3,08	0,60	420, Кучма В. Р., 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Мороженое «Пломбир» (без жиров растительного происхождения) 1шт.	90	2,70	9,90	21,60	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
Итого:	655	15,11	32,28	89,07	714,37	0,17	11,48	160,55	291,69	239,70	47,02	4,00	
Обед													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,54	71, Тутельян В. А., 2015
Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,44	15,59	121,50	0,18	9,40	161,52	29,50	86,49	30,87	2,01	102, Тутельян В. А., 2015
Котлеты	90	14,49	16,35	14,95	263,03	0,19	0,00	0,00	28,84	165,77	26,06	1,98	268, Тутельян В. А., 2015
Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,51	36,02	207,41	0,10	0,00	23,85	20,16	47,84	8,74	0,90	309, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	23,88	98,60	0,10	4,00	2,00	7,00	4,40	3,60	0,94	342, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	790	31,68	26,48	126,38	872,04	0,77	19,40	193,37	126,00	471,30	121,77	9,64	
Всего:	1445	46,79	58,76	215,45	1586,41	0,94	30,88	353,92	417,69	711,00	168,79	13,64	

Сезон летний
День: второй

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Гуляш из мяса птицы	120	16,76	2,08	3,41	99,41	0,06	1,20	56,69	9,77	124,87	61,84	1,10	311, Кучма В. Р., 2016
Капуста тушеная	150	3,55	6,20	15,01	132,00	0,06	79,36	91,93	91,61	63,56	32,01	1,26	139, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	1,67	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	423, Кучма В. Р., 2016
Итого:	630	25,01	9,28	63,10	442,37	0,27	92,23	154,05	139,55	289,48	133,41	7,11	
Обед													
Горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,05	4,68	45,60	12,00	37,80	11,40	0,77	22, Кучма В. Р., 2016
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	97,30	0,08	13,20	161,80	14,37	51,28	19,37	0,81	103, Тутельян В. А., 2015
Котлеты домашние	90	12,90	16,30	10,64	239,36	0,24	0,22	3,34	25,18	150,83	22,10	1,55	271, Тутельян В. А., 2015
Картофель отварной со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж.	150	3,04	4,44	24,52	150,53	0,15	30,00	28,35	21,79	89,70	34,86	1,40	310, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	118,20	0,02	26,00	10,00	18,60	18,00	12,00	0,86	349, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	760	25,11	23,83	111,77	752,09	0,66	74,10	249,09	108,74	431,01	126,73	7,31	
Всего:	1390	50,12	33,11	174,87	1194,46	0,93	166,33	403,14	248,29	720,49	260,14	14,42	

Сезон летний

День: третий

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Йогурт 1 шт.	125	0,50	2,50	15,70	311,40	0,00	0,00	0,04	2,40	л	0,05	0,02	ПР	
Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	12,61	13,88	75,28	475,62	0,27	0,75	29,68	135,85	168,12	27,46	2,60	401, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	389, Тутельян В. А., 2015	
Итого завтрак:	525	16,39	16,82	125,94	949,52	0,35	4,75	29,72	159,15	207,32	45,41	5,99		
Обед														
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	25,20	8,40	15,60	12,00	0,54	71, Тутельян В. А., 2015	
Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,08	13,20	161,92	13,93	53,64	21,41	0,79	101, Тутельян В. А., 2015	
Плов из пшеницы	240	21,67	13,23	52,08	414,27	0,12	3,16	317,44	23,30	238,12	102,50	1,94	291, Тутельян В. А., 2015	
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	24,01	101,30	0,02	30,00	4,00	17,60	11,50	6,50	0,21	346, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016	
Итого обед:	790	30,90	16,80	126,82	788,81	0,44	61,36	508,56	89,93	460,46	186,51	6,75		
Всего:	1315	47,29	33,62	252,76	1738,33	0,79	66,11	538,28	249,08	667,78	231,92	12,74		

Сезон летний
 День: четвертый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Запеканка из творога со стуженным молоком (без жиров растительного происхождения) 150/20	170	28,71	18,81	38,54	443,07	0,14	0,91	149,68	312,61	381,66	44,15	1,19	223, Тутельян В. А., 2015	
Плоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015	
Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт.	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,02	0,00	2,20	8,70	27,00	6,00	0,63	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,07	0,35	3,77	5,77	3,08	0,60	420, Кучма В. Р., 2016	
Итого завтрак:	530	33,64	22,39	95,40	724,67	0,25	10,98	157,23	347,98	450,63	72,13	5,19		
Обед														
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,54	71, Тутельян В. А., 2015	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,55	4,73	10,12	89,72	0,04	16,00	213,08	31,10	42,44	19,80	0,90	82, Тутельян В. А., 2015	
Котлеты из филе птицы натуральные со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	22,03	15,34	14,41	280,27	0,24	0,00	48,59	46,31	185,59	79,16	2,22	315, Кучма В. Р., 2016	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,54	5,00	38,18	233,39	0,23	0,00	23,85	29,99	222,54	71,12	2,02	302, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	118,20	0,02	26,00	10,00	18,60	18,00	12,00	0,86	349, Тутельян В. А., 2015	
Итого обед:	795	37,53	26,09	129,95	903,08	0,73	48,00	301,52	166,50	635,37	234,58	9,81		
Всего:	1325	71,17	48,48	225,35	1627,75	0,98	58,98	458,75	514,48	1086,00	306,71	15,00		

Сезон летний

День: пятый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Котлеты рубленные из птицы	90	18,67	7,03	15,24	197,17	0,17	0,00	6,32	29,49	149,36	69,81	1,75	294, Тутельян В. А., 2015
Пюре картофельное	150	3,26	4,92	22,06	145,97	0,14	25,95	32,65	46,62	97,37	33,02	1,23	312, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Чай с молоком и с сахаром	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,02	0,59	9,15	51,77	41,77	8,68	0,64	421, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	600	27,75	13,95	83,78	574,34	0,48	36,54	53,12	160,68	382,90	147,51	7,74	
Обед													
Свекла тушеная в сметанном соусе	60	1,07	0,64	6,82	37,36	0,01	5,71	5,21	25,03	27,85	13,08	0,82	324, Тутельян В. А., 2015
Суп из овощей	200	1,59	4,81	9,01	86,20	0,06	16,88	170,52	23,25	43,95	17,55	0,68	99, Тутельян В. А., 2015
Тефтели 2-й вариант с соусом сметанным с томатом 90/30	120	12,64	19,85	13,99	285,36	0,10	3,26	15,60	25,02	157,02	24,50	1,48	279/331, Тутельян В. А., 2015
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	6,12	39,47	247,55	0,28	0,00	25,23	20,59	208,34	138,36	4,68	302, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Кисель из яблок	200	0,13	0,12	29,16	118,94	0,01	3,00	1,50	11,56	9,46	2,70	0,72	352, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	790	28,43	32,14	123,23	898,11	0,58	28,85	218,06	122,25	530,02	223,19	10,30	
Всего:	1390	56,18	46,09	207,01	1472,45	1,06	65,39	271,18	282,93	912,92	370,70	18,04	

Сезон летний

День: шестой

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	8,73	11,40	44,17	315,04	0,24	1,30	68,50	139,76	210,25	55,77	1,52	173, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Булочка домашняя	100	7,46	10,14	59,21	357,03	0,18	0,00	71,99	18,32	69,27	10,93	1,84	424, Тутельян В. А., 2015
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	1,67	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	423, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	640	18,91	22,18	138,04	830,83	0,51	12,97	145,92	186,35	322,37	89,16	6,76	
Обед													
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	25,20	8,40	15,60	12,00	0,54	71, Тутельян В. А., 2015
Рассольник ленинградский	200	1,93	4,91	13,68	107,24	0,07	13,42	166,72	21,62	60,73	21,30	0,81	96, Тутельян В. А., 2015
Котлеты со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	14,53	19,98	15,02	296,08	0,19	0,00	22,50	30,04	167,27	26,09	1,98	294, Тутельян В. А., 2015
Рис припущенный	150	3,72	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00	23,85	10,99	81,47	26,61	0,58	305, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	24,01	101,30	0,02	30,00	4,00	17,60	11,50	6,50	0,21	346, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	795	27,53	30,44	128,71	903,78	0,54	58,42	242,27	115,35	478,17	136,60	7,39	
Всего:	1435	46,44	52,62	266,75	1734,61	1,05	71,39	388,19	301,70	800,54	225,76	14,15	

Сезон летний
День: седьмой

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (без жиров растительного происхождения) 150/20	170	28,71	18,81	38,54	443,07	0,14	0,91	149,68	312,61	381,66	44,15	1,19	223, Тутельян В. А., 2015
Йогурт 1 шт	125	0,50	2,50	15,70	311,40	0,00	0,00	0,04	2,40	л	0,05	0,02	ПР
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,07	0,35	3,77	5,77	3,08	0,60	420, Кучма В. Р., 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	525	31,49	21,55	78,98	864,87	0,20	0,98	150,07	325,68	412,63	57,18	2,38	
Обед													
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	1,20	25,20	24,60	7,80	0,22	29, Кучма В. Р., 2016
Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,44	15,59	121,50	0,18	9,40	161,52	29,50	86,49	30,87	2,01	102, Тутельян В. А., 2015
Котлеты рубленные из птицы со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	18,71	10,65	15,30	230,22	0,17	0,00	28,82	30,69	150,86	69,83	1,76	294, Тутельян В. А., 2015
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,54	5,00	38,18	233,39	0,23	0,00	23,85	29,99	222,54	71,12	2,02	302, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,60	0,10	4,00	2,00	7,00	4,40	3,60	0,94	342, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	795	37,69	21,45	134,47	893,41	0,87	16,28	217,39	149,08	630,49	227,32	10,22	
Всего:	1320	69,18	43,00	213,45	1758,28	1,07	17,26	367,46	474,76	1043,12	284,50	12,60	

Сезон летний
День: восьмой

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	6,17	10,06	32,80	247,27	0,07	1,30	67,00	130,62	119,73	19,74	0,46	181, Тутельян В. А., 2015	
Котлеты из филе птицы натуральные (на бутерброд)	30	7,33	3,91	4,78	82,41	0,08	0,00	8,70	15,04	61,36	26,38	0,74	315, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015	
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	1,67	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	423, Кучма В. Р., 2016	
Итого завтрак:	570	16,22	14,61	72,24	488,44	0,24	12,97	81,13	173,93	223,94	68,58	4,60		
Обед														
Свекла тушеная в сметанном соусе	60	1,07	0,64	6,82	37,36	0,01	5,71	5,21	25,03	27,85	13,08	0,82	324, Тутельян В. А., 2015	
Суп картофельный с клецками	200	3,34	4,24	18,93	127,59	0,08	9,20	181,30	18,05	56,12	16,70	0,82	108, Тутельян В. А., 2015	
Котлеты рыбные	90	11,55	7,83	14,95	175,00	0,18	0,30	5,94	47,64	171,91	42,11	1,25	234, Тутельян В. А., 2015	
Пюре картофельное	150	3,26	4,92	22,06	145,97	0,14	25,95	32,65	46,62	97,37	33,02	1,23	312, Тутельян В. А., 2015	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	118,20	0,02	26,00	10,00	18,60	18,00	12,00	0,86	349, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016	
Итого обед	790	26,21	18,59	128,86	779,02	0,61	67,16	235,10	182,64	512,85	161,01	8,25		
Всего:	1360	42,43	33,20	201,10	1267,46	0,85	80,13	316,23	356,57	736,79	229,59	12,85		

Сезон летний
День: девятый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5	165	16,70	20,41	3,06	263,02	0,10	0,59	355,41	124,27	275,07	20,97	3,09	210, Тутельян В. А., 2015	
Сдоба обыкновенная	80	6,56	4,12	45,72	245,87	0,14	0,00	24,36	15,98	56,45	9,72	1,29	421, Тутельян В. А., 2015	
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	1,67	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	423, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016	
Итого:	505	27,56	25,13	83,66	672,85	0,36	2,26	380,20	162,42	421,57	61,25	6,93		
Обед														
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	25,20	8,40	15,60	12,00	0,54	71, Тутельян В. А., 2015	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,55	4,73	10,12	89,72	0,04	16,00	213,08	31,10	42,44	19,80	0,90	82, Тутельян В. А., 2015	
Котлеты рубленые из птицы со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	18,71	10,65	15,30	230,22	0,17	0,00	28,82	30,69	150,86	69,83	1,76	294, Тутельян В. А., 2015	
Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,51	36,02	207,41	0,10	0,00	23,85	20,16	47,84	8,74	0,90	309, Тутельян В. А., 2015	
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	24,01	101,30	0,02	30,00	4,00	17,60	11,50	6,50	0,21	346, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016	
Итого обед	765	31,28	20,71	112,51	765,75	0,49	61,00	294,95	124,75	351,64	143,87	6,23		
Всего:	1270	58,84	45,84	196,17	1438,60	0,85	63,26	675,15	287,17	773,21	205,12	13,16		

Сезон летний
День: десятый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 200/10	210	8,73	11,40	44,17	315,04	0,24	1,30	68,50	139,76	210,25	55,77	1,52	173, Тутельян В. А., 2015
Масло сливочное (порциями) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02	14, Тутельян В. А., 2015
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	132,00	75,00	5,25	0,15	15, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Флоды свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,07	0,35	3,77	5,77	3,08	0,60	420, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	565	14,97	23,72	78,84	593,14	0,34	11,48	162,05	300,83	330,22	83,05	5,06	
Обед													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,54	71, Тутельян В. А., 2015
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,76	8,07	82,83	0,05	26,02	178,20	33,39	42,21	18,85	0,71	88, Тутельян В. А., 2015
Фрикадельки из кур со сливочным маслом 72,5% М.Д.Ж. 90/5	95	17,70	5,07	7,43	146,22	0,08	0,00	28,82	11,97	134,01	65,26	1,28	297, Тутельян В. А., 2015
Рис припущенный	150	3,72	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00	23,85	10,99	81,47	26,61	0,58	305, Тутельян В. А., 2015
Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	23,88	98,60	0,10	4,00	2,00	7,00	4,40	3,60	0,94	342, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Итого обед:	795	29,98	15,38	114,24	719,01	0,47	36,02	238,87	103,85	428,89	166,82	7,32	
Всего:	1360	44,95	39,10	193,08	1312,15	0,81	47,50	400,92	404,68	759,11	249,87	12,38	

Сезон летний

День: одиннадцатый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Запеканка из творога со стуженным молоком 150/20	170	28,71	18,81	38,54	443,07	0,14	0,91	149,68	312,61	381,66	44,15	1,19	223, Тутельян В. А., 2015	
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Кисель с молоком	200	3,87	3,10	25,17	145,36	0,04	1,30	22,12	125,72	116,20	31,00	1,04	382, Тутельян В. А., 2015	
Итого завтрак:	500	35,26	22,55	88,27	705,93	0,27	12,21	176,80	461,23	534,06	94,05	5,00		
Обед														
Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	91,80	24,60	22,20	9,00	0,42	25, Кучма В. Р., 2016	
Рассольник ленинградский	200	1,93	4,91	13,68	107,24	0,07	13,42	166,72	21,62	60,73	21,30	0,81	96, Тутельян В. А., 2015	
Рагу из птицы	240	12,86	17,79	22,26	301,34	0,19	27,07	500,28	37,19	173,99	48,40	2,10	289, Тутельян В. А., 2015	
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,60	0,10	4,00	2,00	7,00	4,40	3,60	0,94	342, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016	
Итого обед	790	22,33	29,16	99,24	753,48	0,55	48,69	760,80	117,11	402,92	126,40	7,54		
Всего:	1290	57,59	51,71	187,51	1459,41	0,82	60,90	937,60	578,34	936,98	220,45	12,54		

Сезон летний

День: двенадцатый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5% М.Д.Ж. 160/5	165	16,70	20,41	3,06	263,02	0,10	0,59	355,41	124,27	275,07	20,97	3,09	210, Тутельян В. А., 2015	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	25,20	8,40	15,60	12,00	0,54	71, Тутельян В. А., 2015	
Кондитерское изделие (в ассортименте) 1 шт.	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,02	0,00	2,20	8,70	27,00	6,00	0,63	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016	
Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	389, Тутельян В. А., 2015	
Итого завтрак:	515	24,87	24,27	72,64	616,32	0,30	19,59	382,81	172,17	415,07	73,97	8,98		
Обед														
Свекла тушеная в сметанном соусе	60	1,07	0,64	6,82	37,36	0,01	5,71	5,21	25,03	27,85	13,08	0,82	324, Тутельян В. А., 2015	
Суп из овощей	200	1,59	4,81	9,01	86,20	0,06	16,88	170,52	23,25	43,95	17,55	0,68	99, Тутельян В. А., 2015	
Печень по-строгановски	100	17,25	16,94	8,54	217,84	0,29	30,43	7542,91	39,21	304,79	20,29	6,33	284, Кучма В. Р., 2016	
Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,51	36,02	207,41	0,10	0,00	23,85	20,16	47,84	8,74	0,90	309, Тутельян В. А., 2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	118,20	0,02	26,00	10,00	18,60	18,00	12,00	0,86	349, Тутельян В. А., 2015	
Итого обед	770	30,57	27,50	116,47	789,71	0,60	79,02	7752,49	143,05	525,83	98,66	11,51		
Всего:	1285	55,44	51,77	189,11	1406,03	0,90	98,61	8135,30	315,22	940,90	172,63	20,49		

Сезон летний

День: тринадцатый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	28,71	18,81	38,54	443,07	0,14	0,91	149,68	312,61	381,66	44,15	1,19	223, Тутельян В. А., 2015
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Масло сливочное (порциями) 72,5% М.Д.Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	2,40	3,00	0,05	0,02	14, Тутельян В. А., 2015
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	132,00	75,00	5,25	0,15	15, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,07	0,35	3,77	5,77	3,08	0,60	420, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	525	34,95	31,13	73,21	721,17	0,24	11,09	243,23	473,68	501,63	71,43	4,73	
Обед													
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	25,20	8,40	15,60	12,00	0,54	71, Тутельян В. А., 2015
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,30	2,37	16,63	97,30	0,08	13,20	161,80	14,37	51,28	19,37	0,81	103, Тутельян В. А., 2015
Птица отварная	90	11,89	10,24	0,00	139,92	0,06	1,27	25,44	8,90	101,76	12,08	0,83	288, Тутельян В. А., 2015
Пюре картофельное	150	3,26	4,92	22,06	145,97	0,14	25,95	32,65	46,62	97,37	33,02	1,23	312, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из свежих плодов (сезонных)	200	0,16	0,16	23,88	98,60	0,10	4,00	2,00	7,00	4,40	3,60	0,94	342, Тутельян В. А., 2015
Итого обед:	790,00	24,51	18,77	99,65	671,09	0,60	59,42	247,09	111,99	412,01	124,17	7,62	
Всего:	1315,00	59,46	49,90	172,86	1392,26	0,84	70,51	490,32	585,67	913,64	195,60	12,35	

Сезон летний

День: четырнадцатый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe.	
Завтрак													
Котлеты рубленые из птицы	90	18,67	7,03	15,24	197,17	0,17	0,00	6,32	29,49	149,36	69,81	1,75	294, Тутьяня В. А., 2015
Капуста тушеная	150	3,55	6,20	15,01	132,00	0,06	79,36	91,93	91,61	63,56	32,01	1,26	139, Тутьяня В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	0,00	1,67	0,43	5,37	6,65	3,56	0,63	423, Кучма В. Р., 2016
Итого завтрак:	500	26,52	13,83	65,13	493,13	0,35	81,03	98,68	143,27	302,97	132,38	5,56	
Обед													
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	1,20	25,20	24,60	7,80	0,22	29, Кучма В. Р., 2016
Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,44	15,59	121,50	0,18	9,40	161,52	29,50	86,49	30,87	2,01	102, Тутьяня В. А., 2015
Рыба отварная с овощами	140	15,70	10,90	9,31	199,30	0,15	7,21	1224,10	62,02	264,45	77,67	1,42	3,5, Коган Б. С., 2010
Рис припущенный	150	3,72	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00	23,85	10,99	81,47	26,61	0,58	305, Тутьяня В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	19, Кучма В. Р., 2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	118,20	0,02	26,00	10,00	18,60	18,00	12,00	0,86	349, Тутьяня В. А., 2015
Итого обед:	810	30,47	20,55	126,62	806,36	0,52	45,49	1420,67	163,11	558,41	181,95	7,01	
Всего:	1310	56,99	34,38	191,75	1299,49	0,87	126,52	1519,35	306,38	861,38	314,33	12,57	

Сезон летний

День: пятнадцатый

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак													
Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	12,61	13,88	75,28	475,62	0,27	0,75	29,68	135,85	168,12	27,46	2,60	401, Тутельян В. А., 2015
Фрукты свежие (сезонные) 1 шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	338, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	389, Тутельян В. А., 2015
Итого завтрак:	500	16,29	14,72	120,04	685,12	0,38	14,75	34,68	172,75	218,32	54,36	8,17	
Обед													
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	6,00	6,00	13,80	25,20	8,40	0,54	71, Тутельян В. А., 2015
Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,08	13,20	161,92	13,93	53,64	21,41	0,79	101, Тутельян В. А., 2015
Плов из птицы	240	21,67	13,23	52,08	414,27	0,12	3,16	317,44	23,30	238,12	102,50	1,94	291, Тутельян В. А., 2015
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	24,01	101,30	0,02	30,00	4,00	17,60	11,50	6,50	0,21	346, Тутельян В. А., 2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	18, Кучма В. Р., 2016
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	19, Кучма В. Р., 2016
Итого обед:	790	30,66	16,74	125,68	781,01	0,42	52,36	489,36	95,33	470,06	182,91	6,75	
Всего:	1290	46,95	31,46	245,72	1466,13	0,80	67,11	524,04	268,08	688,38	237,27	14,92	