

Меню
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей (с 7 до 11 лет) в период летних каникул города Костромы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	205	5,06	7,09	33,35	218	182
	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,90	113,40	382
	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		835	18,37	14,98	100,04	611,54	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица или кролик отварные (в суп)	30	7,02	2,14	1,10	78,6	288
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикос)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		858	35,31	40,19	134,13	1079,94	
Итого за день:		1693	53,68	55,17	234,17	1691,48	
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)		Энерге-		

реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 2							
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	29
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	106	379
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		600	22,3	26,32	63,22	585,13	
Обед	Редис с маслом	100	1,1	10,1	3,1	108	32
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Печень по-построгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1138	36,64	36,67	157,54	1133,48	
Итого за день:		1738	58,94	62,99	220,76	1718,61	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430

	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		550	36,82	31,63	90,7	794,14	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишня)	200	1,40	0,40	22,80	104,00	389
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1118	31,84	32,51	161,24	1079,58	
Итого за день:		1668	68,66	64,14	251,94	1873,72	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,8	2,5	8	100	386
	Плоды или ягоды свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		787	19,24	22,21	99,13	698,14	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71

	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Мясо отварное (в рассольник)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		873	32,61	31,58	117,31	890,68	
Итого за день:		1660	51,85	53,79	216,44	1588,82	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Салат "Школьные годы"	100	1,5	10,1	4,4	115,00	29
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,2	12,84	34,64	352	227
	Печенье затыжное	15	1,28	1,7	10,46	62,18	ПР
	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,90	113,40	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Кефир, ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за завтрак		835	40,17	32,63	123,95	957,48	
Обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	79,14	45
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389

	(яблочный)						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1043	28,85	43,34	129,08	1049,61	
Итого за день:		1878	69,02	75,97	253,03	2007,09	

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	106	379
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак		600	23,76	20,68	56,9	515,48	
Обед	Редис с огурцами	100	1	10,1	2,8	106	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	4,1	7,6	80	84
	Птица или кролик отварные (в щи)	30	7,02	2,14	1,10	78,6	288
	Печень по-построгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикос)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1118	34,31	33,38	132,05	1012,92	
Итого за день:		1718	58,07	54,06	188,95	1528,40	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

ДЕНЬ 7							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Кефир, ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	2,5	8	100	386
Итого за завтрак		800	36,12	28,07	100,93	820,12	
Обед	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	29
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная (с маслом сливочным)	155	3,14	8,49	14,21	145,65	321
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		943	27,92	36,97	118,05	1027,99	
Итого за день:		1743	64,04	65,04	218,98	1848,11	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Плоды или ягоды свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР

Итого за завтрак		577	39	31,63	99,76	840,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Шницель рыбный натуральный	105	15,38	13,35	9,07	217	235
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишня)	200	1,40	0,40	22,80	104,00	389
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1128	33,04	39,71	139,5	1055,72	
Итого за день:		1705	72,04	71,34	239,26	1896,62	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	23
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58	210
	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,90	113,40	382
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	
Итого за завтрак		710	28,27	30,39	72,39	674,71	
Обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	79,14	45
	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	61	98
	Мясо отварное (суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309

	Печень по-построгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1138	31,31	26,73	156,07	1032,63	
Итого за день:		1848	59,58	57,12	228,46	1707,34	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом сливочным)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	106	379
	Кефир, ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	2,5	8	100	386
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		690	22	24,79	95,21	720,52	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР

Итого за обед		933	33,35	32,3	118,82	906,39	
Итого за день:		1623	55,35	57,09	214,03	1626,91	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 11							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,2	12,84	34,64	352	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		560	33,12	21,43	94,09	706,52	
Обед	Редис с маслом	100	1,1	10,1	3,1	108	32
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
	Мясо отварное (суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (шницель)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рис отварной (со сливочным маслом)	155	3,69	9	36,75	242,77	304
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1093	29,08	43,83	149,35	1216,46	
Итого за день:		1653	62,20	65,26	243,44	1922,98	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 12							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2
	Каша рисовая жидкая	210	5,1	10,72	33,42	251	182

	молочная с маслом сливочным						
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Плоды или ягоды свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
Итого за завтрак		632	12,73	22,54	110,23	696,9	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Сыр (порциями)	30	7,68	7,83	0,00	101,00	15
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		888	39,72	25,27	115,07	861,72	
Итого за день:		1520	52,45	47,81	225,30	1558,62	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 13							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,90	113,40	382
	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		900	31,89	28,95	179,63	1109,05	
Обед	Салат из свежих	100	1,1	6,1	4,57	77,7	23

	помидоров						
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96%
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная (с маслом сливочным)	155	3,14	8,49	14,21	145,65	321
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		833	24,55	36,55	104,82	951,64	
Итого за день:		1733	56,44	65,50	284,45	2060,69	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 14							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	106	379
	Печенье затяжное	15	1,28	1,7	10,46	62,18	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за завтрак		585	42,65	36,21	111,27	949,08	
Обед	Редис с маслом	100	1,1	10,1	3,1	108	32
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Печень по-построгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1108	32,34	34,52	147,88	1058,57	

Итого за день:		1693	74,99	70,73	259,15	2007,65	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 15							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,47	79,14	45
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,77	304
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Кефир, ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	2,5	8	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак		800	25,55	39,91	93,19	874,81	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
	Мясо отварное (суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Рыба отварная	100	18,66	4,19	0,83	115	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Плоды или ягоды свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		998	33,69	23,14	109,14	788,72	
Итого за день:		1798	59,24	63,05	202,33	1663,53	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 16							
Завтрак	Бутербод с джемом	55	2,4	3,87	27,83	156	2

	или повидлом						
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		612	12,46	15,59	116,77	658,52	
Обед	Салат витаминный (1- вариант)	100	1,2	5,2	9,5	90,00	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	4,1	7,6	80	84
	Мясо отварное (суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишня)	200	1,40	0,40	22,80	104,00	389
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1108	40,34	31,75	163,27	1104,02	
Итого за день:		1720	52,80	47,34	280,04	1762,54	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 17							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,2	12,84	34,64	352	227
	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,90	113,40	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Печенье затяжное	15	1,28	1,7	10,46	62,18	ПР
	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за завтрак		695	43,41	37,07	113,51	966,48	

Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	23
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		993	32,55	22,89	131,01	886,17	
Итого за день:		1688	75,96	59,96	244,52	1852,65	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 18							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	106	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак	610	18,18	22,89	106,67	714,28	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Котлеты, биточки, шницели (шницель)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР

	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	110,35	ПР
Итого за обед		1043	27,5	37,17	141,01	1121,74	
Итого за день		1653	45,68	60,06	247,68	1836,02	
			1090,9	1096,4	4252,93	32151,7	
Итого за период			9	2		8	
Итого за период (среднее)			60,61	60,91	236,27	1786,21	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
- М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с.

Поставщик:

Директор



Н.Н. Комарова

Покупатель:

Директор



О.Б. Креницына