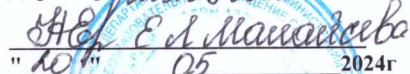


СОГЛАСОВАНО:

Директор


 Е.И. Маслова
 " 10 " 05 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Аллегра"


 Н.В. Кузнецова
 " " " 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-Сахалинск, МАОУ СОШ № 3;4;5;30; 31; 11; 26; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия, ; МАОУ Лицей №1; Кадетская школа, г. Южно-Сахалинска;

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

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 12 лет и старше

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

№ п-ры, согласно сборника р-р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена (руб)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
Завтрак							
№15М	Сыр (порционный)	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
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	530	178,00	24,42	19,48	118,67	717,19
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	31
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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	931	231,00	30,95	46,64	148,94	1117,85
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	48
	ИТОГО за день		409,00	55,37	66,12	267,61	1835,04
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	78

№ 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 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	Макаронные изделия 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	500	166,00	22,19	29,53	79,00	660,91
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	961	243,00	38,39	33,61	154,13	1045,91
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	45
	ИТОГО за день		409,00	60,58	63,14	233,13	1706,82
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	73

№ 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	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
ПП	Булочка с сахаром	80	38,00	3,84	0,70	28,82	118,00
	Итого	680	151,00	24,00	30,82	71,25	613,02
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	26
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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	781	258,00	41,80	33,27	147,56	1040,12
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	44
	ИТОГО за день		409,00	65,80	64,09	218,81	1653,14

№ 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 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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
№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	20,83	35,86	110,33	705,55
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	2	5	30
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	18,44	23,99	18,33	363,81
	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
Итого	1053	240,00	34,02	40,66	112,83	932,24	
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	40
ИТОГО за день			409,00	54,85	76,52	223,16	1637,79
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	4	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 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	500	175,00	41,26	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					
ПП	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
	Итого	811	234,00	26,60	32,62	114,56	847,54
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	36
	ИТОГО за день		409,00	67,86	69,03	195,04	1557,79
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	66

№ 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					
№109 П	Хлеб пшеничный (островной)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
	Итого	672	127,00	21,95	11,33	94,09	555,44
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	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					
№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					
№302М	Вода	37,5					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
№349 М	Соль	0,53					
	Напиток из смеси сухофруктов	200	15,00	0	0	8,87	35,5
	Смесь сухофруктов	20					
	Сахар	20					
№108 П	Кислота лимонная	0,2					
	Хлеб пшеничный (островной)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
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		282,00	33,33	43,82	173,30	1155,37
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	49
	ИТОГО за день		409,00	55,28	55,15	267,39	1710,81
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	73

№ 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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№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	610	155,00	15,83	14,18	125,51	660,24
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	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					
№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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
	ИТОГО за обед	761	254,00	35,07	58,39	146,88	1174,54
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	50
	ИТОГО за день		409,00	50,90	72,57	272,39	1834,78
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	78

№ 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					
№ 333М	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
Итого		597	136,00	15,51	20,67	81,50	562,33
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	5	24
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					
№241М №288М	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	Мука пшеничная	2					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,00	10,62	2,78	48,16	259,79
	Крупа гречневая	71					
№349 М	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
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			273,00	45,31	66,86	180,02	1321,41
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	4	56
ИТОГО за день			409,00	60,82	87,53	261,52	1883,74
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	4	80

№ 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	Макаронные изделия	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	500	157,00	24,91	21,74	95,85	668,40
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	28
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 белокачанная	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	921	252,00	39,05	50,69	109,44	1035,10
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	44
	ИТОГО за день		409,00	63,96	72,43	205,29	1703,50
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	72

№ п-ры, согласно	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№338 389М	Фрукты свежие (или сок фруктово-ягодный 0,2 т/п)	150	40,00	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого	530	153,00	16,47	11,08	113,39	586,81
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	7	25
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)	250	114,00	16,51	31,32	45,59	418,26
	Свинина мясная	98					
	Масло растительное	8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	13					
	Крупа рисовая	56					
	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	Итого	911	256,00	40,58	62,12	153,86	1144,97
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	49
	ИТОГО за день		409,00	57,05	73,20	267,25	1731,78
	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 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	40,36	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	100/25	112,00	21,2	12,88	6,66	228,09
	Минтай с/м	125					
	Масло подсолнечное	10					
	Соль	1					
	Мука пшеничная	6					
№ 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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
Итого		911	274,00	38,11	29,04	116,06	866,47
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	3	37
ИТОГО за день			409,00	78,47	65,25	188,44	1538,92
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	2	65

№ 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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
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	590	191,00	25,00	31,02	79,35	650,82
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	28
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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
	Итого	881	218,00	37,68	47,02	135,93	1093,32
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	47
	ИТОГО за день		409,00	62,68	78,04	215,28	1744,14
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	74

№ 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 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	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	500	151,00	20,14	25,15	107,43	710,00
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	30
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)	250	121,00	16,51	31,32	45,59	418,26
	Свинина мясная	98					
	Масло растительное	8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	14					
	Томатная паста	13					
	Крупа рисовая	56					
	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
ПП	Пирожное песочное	60	30,00	4,10	16,10	26,3	206
	Итого	831	258,00	35,76	58,17	153,21	1194,02
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	51
	ИТОГО за день		409,00	55,90	83,32	260,64	1904,02
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	81

№ 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	517	182,00	22,80	25,47	130,83	812,82
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	3	35
	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					
№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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	ИТОГО за обед	931	227,00	45,12	25,26	153,40	998,56
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	42
	ИТОГО за день		409,00	67,92	50,73	284,23	1811,38
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	77

№ 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 15						
№71М	Овощи свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	30	15,00	0,14	0,02	0,38	2,4
№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					
№ 333М	Мука пшеничная	3					
	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
	Итого	597	136,00	15,49	20,67	78,73	551,70
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	23
	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					
	Зелень	3					
№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 свиной	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	811	273,00	34,59	53,33	129,05	1114,22
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	47
	ИТОГО за день		409,00	50,08	74,00	207,78	1665,92
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	71

№ п-ры, 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	36,04	25,70	35,01	422,58
	Творог	182					
	Крупа манная	12					
	Сахар	12					
	Яйцо	8					
	Сухари	8					
	Масло сливочное	8					
	Сметана	6					
	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	500	175,00	41,23	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
	Итого		234,00	31,49	49,27	118,57	1027,20
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	4	44
	ИТОГО за день		409,00	72,72	85,68	199,05	1737,45
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	74

№ 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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
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		530	153,00	16,47	113,08	113,39	586,81
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	7	7	25
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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
Итого		911	256,00	31,16	35,76	137,46	980,94
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	1	4	42
ИТОГО за день			409,00	47,63	148,84	250,85	1567,75
Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал				1	3	5	67

№ п-ры, согласно	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					
№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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
№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	157,00	23,04	30,68	63,33	592,22
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	25
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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	761	252,00	31,62	26,80	142,94	933,10
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	40
	ИТОГО за день		409,00	54,66	57,48	206,27	1525,32
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	65

№ п-ры, согласно	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)	50	7,00	3,80	0,40	24,60	102,5
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	30	4,00	1,98	0,36	11,80	59,40
	Итого	520	163,00	21,87	39,41	107,70	718,17
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	2	5	31
	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	110	70,00	12,35	26,32	2,68	327,44
	Свинина с/м	88,04					
	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№389 М	Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	20,00	0,00	0,00	12	45,00
	Итого	881	246,00	30,83	39,57	129,54	912,60
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	39
	ИТОГО за день		409,00	52,70	78,98	237,24	1630,77
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	69

№ п-ры, согласно оборудованию	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	530	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бородинский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
№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	761	267,00	32,29	41,63	115,77	948,49
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	40
	ИТОГО за день		409,00	50,88	64,40	233,22	1665,93
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	5	71

№ п-ры, согласно	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	40,36	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)	70	10,00	5,32	0,56	34,44	144
№109 П	Хлеб ржаной (бординский)	42	6,00	2,77	0,50	16,63	83,16
	Итого	831	238,00	33,47	33,87	136,89	968,20
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	4	41
	ИТОГО за день		409,00	73,83	70,08	221,27	1685,65
	Соотношение БЖУ (1:1:4) и % Ккал			1	1	3	72

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-Сахалинск, MAOY COШ № 3;4; 5; 31; 11; 26; 30; MAOY HOШ №7; MAOY Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия; MAOY Лицей № 1; 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.