



Ю.А. Прохорова
17.05.2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (14 дней)

для загородного оздоровительного лагеря

«Солнечная поляна»

г. Гороховец Владимирская область

Разработано на основании:

- 1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, ДеЛи принт Москва 2013 г.*
- 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 "Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".*

г. Гороховец

2024 г

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	181
	Яйцо отварное порцион.	60	5,10	2,30	0,30	63,00	0,00	300
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	382
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		29,5	28,7	93,80	798,0	2,9	
Обед	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,72	24,90	15
	Суп с рыб.консервами	250	7,85	3,83	23,15	143,50	12,13	150
	Плов из отв.курицы	210	19,00	13,90	54,90	411,85	1,30	406
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:		39,0	28,21	160,77	1054,27	39,1	
Полдни к	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
	Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27	
Ужин I	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	11,89	47
	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	12,78	15,76	14,52	255,00	0,03	280
	Греча рассыпчатая	200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		28,23	31,24	104,54	838,8	11,9
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0,0	п/п
	Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7	
	Всего:		108,58	99,51	459,36	3257,34	81,1	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Сырники из творога со сметан.	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,39	463
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
		Итого:		45,8	34,3	76,54	823,2	1,8
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	5,50	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,50	159,80	9,70	104
	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	121,51	0,52	582
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		44,48	36,5	144,02	1115	16,45	
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
	Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27	
Ужин I	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79	297
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	503
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		24,4	12,92	82,4	559,5	41,3	
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	3	2,5	4,0	50	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0	п/п
	Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7	
	Всего:		126,48	95,11	403,17	3064,3	86,74	

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	182
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:			24,9	27	96,49	751,0	2,6
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,60	67
	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16	88
	Курица в соусе с томатом	100	15,57	17,30	5,60	142,00	4,71	405
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60	0,00	304
	Отвар из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	70,00	519
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:			39,4	49,10	140,00	1093,1	105,47
Полдн к	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Пряник	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
	Итого:			5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Салат из кукурузы (консервир.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	260
	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	24,92	128
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448,00	0,73	400
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:			41,28	49,27	137,9	1185,0	32,15
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	3	2,5	4,0	50	0,7	б/н
	Слойка	100	3,5	4,0	28,0	167,5	0	п/п
	Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7	
	Всего:		117,34	136,27	474,68	3595,4	167,40	

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	235
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	382
	Яйцо отварное порцион.	60	5,10	2,30	0,30	63,00	0,00	300
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:			30,0	26,9	82,06	734,0	2,6
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	1
	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,90	11,81	158,34	13,72	96
	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	120	12,78	15,76	14,52	255,00	0,03	280
	Греча отварная	200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	237
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:			41,58	49,58	159,3	1291,54	40,08
Полдн к	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
	Итого:			5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Котлета из птицы припущен. со сметанным соусом	80 /30	9,51	7,96	7,20	120,00	0,68	412 /330
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:			23,09	17,85	92,11	618,35	18,18
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	3	2,5	4,0	50	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0	п/п
	Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7	
	Всего:		106,5	105,77	433,76	3210,18	88,06	

5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша Дружба	200	8,91	9,30	35,06	228,20	1,32	260
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		26,3	24,1	94,50	694,2	2,7	
Обед	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,72	24,90	15
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	11,17	102
	Рыба тушенная с томатом совами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	3,73	229
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60	0,00	304
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		36,64	31,48	152,12	1052,9	40,53
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	11,89	47
	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	626
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		24,49	25,5	74,3	639,3	17,51
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0,0	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		99,23	92,48	421,18	2952,6	87,97	

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Пудинг из творога запечен.	150/20	25,74	19,57	58,53	513,40	0,73	222
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		43,13	34,35	117,97	979,40	2,14	
Обед	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	6,40	10,03	11,55	171,04	16,06	82
	Курица в соусе с томатом	100	15,57	17,30	5,60	142,00	4,71	405
	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:		41,46	39,56	140,8	1021,2	39,00	
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	10
	Филе индейки тушенное в соусе томатном	100	12,73	14,09	4,73	196,17	2,24	7054
	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	24,92	128
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		23,84	33,97	74,3	719,6	30,36	
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0,0	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		120,23	119,28	433,35	3286,41	98,70	

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	10
	Омлет натуральный	140	14,42	23,80	2,24	240,00	0,28	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	382
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		32,7	39,4	63,36	724,0	1,98	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	1
	Суп картофельный с рыб.консервами	250	8,60	8,41	14,33	172,25	9,10	87
	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	12,78	15,76	14,52	255,00	0,03	280
	Греча рассыпчатая	200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	237
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		43,82	49,09	161,9	1305,45	35,46
Полдн к	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Огурец свежий	100	1,1	0,20	3,8	22,0	17,5	71
	Плов из отварной птицы	210	19,00	13,90	54,90	412	1,3	406
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15	60,0	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5	2,0	25,5	155,4	0	
		Итого:		25,30	16,08	99,20	649	18,80
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		113,64	116,01	424,67	3244,95	83,44	

8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285,00	1,17	182
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
		Итого:		25,2	27,6	93,71	751,0	2,6
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	5,50	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,66	8,58	17,14	176,42	8,56	82/107
	Тефтели из печени с рисом со сметанным соусом	100/30	12,23	14,58	20,51	262,50	9,21	284
	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		41,08	47,29	164,62	1273	24,00
Полдн к	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Вареники ленивые	100 / 10	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19	243
	Жаркое по-домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	292
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		48,66	20,51	82	720,4	26,66
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	3	2,5	4,0	50	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		126,75	106,81	440,1	3310,7	80,44	

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	15,00	10,30	34,00	226,70	0,10	295
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		32,4	25,1	93,44	692,7	1,5	
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,60	67
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,66	8,58	17,14	176,42	8,56	82/107
	Котлета рыбная	100	12,16	4,61	14,95	219,35	0,63	234
	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	24,92	128
	Отвар из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	70,00	519
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		36,71	40,6	134,6	1151,3	113,71
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
	Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27	
Ужин I	Салат из кукурузы (консервир.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	260
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,80	279,60	0,00	304
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	503
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		27,7	29,65	111,0	837,6	6,5	
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	3	2,5	4,0	50	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		108,55	106,71	439,31	3247,8	148,92	

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Пудинг из творога запечен.	170	15,90	17,80	31,00	256,65	0,53	313
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		33,3	32,6	90,44	722,7	1,9	
Обед	Салат из помидор с огурцами	100	1,08	6,16	3,46	73,72	24,90	15
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	11,17	102
	Курица в соусе с томатом	100	15,57	17,30	5,60	142,00	4,71	405
	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:		44,87	44,37	145,7	1071,2	41,51	
Полдник	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330	
	Кондитерское изделие	50	10,11	8,4	66,49	215,4	0	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1	0	18,2	75,8	4	389
	Итого:		11,91	9,2	104,29	380	334	
Ужин I	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Яйцо отварное порцион.	60	5,10	2,30	0,30	63,00	0,00	300
	Плов из отварной птицы	210	19,00	13,90	54,90	411,85	1,30	406
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		30,40	18,4	99,50	712,3	18,80	
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,5	4,0	28,0	167,5	0,0	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		126,87	111,03	472,0	3104	396,95	

11 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	382
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		24,4	26,4	93,50	735,0	2,9	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,10	5,80	9,10	132,00	3,20	7
	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,50	12,13	150
	Котлета из птицы припуш. со сметанным соусом	80 /30	9,51	7,96	7,20	120,00	0,68	412 /330
	Греча отварная	200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	237
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		38,80	32,41	163,16	1137,70	16,74
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	120	12,78	15,76	14,52	255,00	0,03	280
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	128
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		22,51	23,12	86,44	663,2	42,7
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		97,5	93,29	443,35	3102,17	89,54	

12 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша «Дружба»	200	8,91	9,30	35,06	228,20	1,32	260
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
		Итого:		26,3	24,1	94,50	694,2	2,7
Обед	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,72	24,90	15
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	6,40	10,03	11,55	171,04	16,06	82
	Филе индейки тушенное в соусе	100	12,73	14,09	4,73	196,17	2,24	7054
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Отвар из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	70,00	519
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:		38,64	42,52	130,40	1091,3	113,20	
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	11,89	47
	Жаркое по-домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	292
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	15,46	13,97	64,55	448,00	0,73	400
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		49,21	26,42	132,1	979,8	21,59
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		125,95	104,42	457,22	3331,6	164,72	

13 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	210	7,82	12,83	34,27	285,00	1,17	182
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
	Итого:		25,21	27,61	93,71	751,00	2,58	
Обед	Салат из капусты с морковью	100	2,10	10,10	9,30	136,00	25,60	1
	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,90	11,81	158,34	13,72	96
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	3,73	229
	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	24,92	128
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
		Итого:		33,66	41,09	129,35	1065,54	68,7
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Огурец свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Тефтели из печени с рисом со сметанным соусом	100/30	12,23	14,58	20,51	262,50	9,21	284
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,00	202
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	1,20	503
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
		Итого:		27,11	24,47	119,42	822,9	27,91
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		97,78	104,57	442,73	3205,6	126,39	

14 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн-ая цен-ть (калл)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный	140	14,42	23,80	2,24	240,00	0,28	210
	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	10
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	1,30	379
	Сыр твердый порционный	15	3,48	3,48	0,00	54,00	0,11	7
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,00	п/п
		Итого:		33,4	44	65,58	773,0	4,89
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	4,25	9,50	7,13	132,50	8,25	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	21,16	88
	Котлета из птицы припущен. со сметанным соусом	80 / 30	11,89	9,20	8,97	150,00	0,85	412 / 330
	Греча отварная	200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	237
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	п/п
	Итого:		42,85	43,58	148,07	1181,74	30,99	
Полдник	Фрукт свежий	200	0,90	0,90	22,05	105,45	22,50	338
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
	Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,00	18,20	75,80	4,00	389
		Итого:		5,40	4,9	68,25	349	27
Ужин I	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	71
	Вареники ленивые	100 / 10	14,83	1,86	15,31	218,00	0,19	243
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79	297
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	493
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	0,00	п/п
	Итого:		37,90	14,78	83,7	715,5	41,48	
Ужин II	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	б/н
	Кондитерское изделие	50	3,50	4,00	28,00	167,50	0,00	п/п
		Итого:		6,4	6,5	32	217,5	0,7
	Всего:		125,93	113,42	397,57	3236,45	104,56	