

Заказчик:
Директор оздоровительного лагеря
Устьянцева Е.С.

Исполнитель:
И.о. директора
ООО «Школьное питание»

Меню для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
с 7-11 лет

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры г	Углеводы г	Эн.ценность, ккал
1 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	311**	200/10	7,2	9,2	44,56	289,8
	Бутерброд с сыром на батоне подмосковном витаминизированном	8**	20/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с сахаром, молоком	687***	200	1,6	1,6	17,3	90,0
	Йогурт	М.з-д	1/125	3,1	3,6	16,3	107,6
				18,34	21,1	83,31	593,3
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной, зеленью	110**/154**	250/15/10	6,65	11,3	20,4	210,06
	Котлета «Детская»	50*	100	13,4	11,9	10,9	204,3
2 день	Макароны отварные с маслом сливочным	540**	180/5	6,8	9,5	45,6	295,1
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Кисель с витаминами «Витошка»	ТТК68	200	-	-	26,32	106,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				35,5	23,65	169,32	1086,66
	<u>ИТОГО за день</u>						
	<u>соотношение</u>						
				53,84	44,75	252,63	1679,96
				0,8	1	4,1	
3 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Суфле из творога со сгущенным молоком	85***	200/50	31,7	24,7	55,8	572,0
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр.	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Оладьи с джемом	733**	40/20	4,6	4,4	28,6	175,0
	Какао на молоке цельном	698**	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				43,56	34,28	125,38	1027,8
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом, зеленью	132***/154**	250/15	6,74	8,3	21,0	174,9
	Кнели мясные	474**	100	18,4	5,5	6,0	147,0
3 день	Капуста, тушенная в сметане	413**	180	4,0	7,0	18,05	152,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из свежих яблок	631**	200	0,2	0	35,8	98,0
				37,44	21,75	130,05	782,5
	<u>ИТОГО за день</u>						
	<u>соотношение</u>						
				81,0	56,03	255,43	1810,3
				1,05	1	3,6	
	<u>ЗАВТРАК</u>						
3 день	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	311**	200/10	7,6	9,0	34,53	249,5
	Запеченный бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне подмосковном витаминизированном	10**	1/65	8,08	12,27	14,98	206,0
	Чай с сахаром	698**	200	0,2	-	15,0	58,0
	Йогурт	М.з-д	125	3,1	3,6	16,3	107,6
				18,98	24,87	80,81	621,12

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры г	Углеводы г	Эн.ценность, ккал
3 день	<u>ОБЕД</u>						
	Капуста свежая с маслом растительным, зеленью	62*	60	0,8	0,4	6,4	44,0
	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	140***/154**	250/15/10	10,9	8,6	15,8	184,2
	Рыба, запеченная в яйце	338****	100	9,9	10,3	14,7	191,1
	Картофельное пюре с маслом сливочным	520**	180/5	4,2	12,1	29,2	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Сок фруктовый	Пр.пр.	200	1,0	0	22,5	92,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				34,5	32,35	150,9	1015,8
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			53,48 1	57,22 1,1	231,71 4,1	1636,92
4 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Пудинг из творога с джемом	296***	200/50	25,8	24,7	55,8	548,7
	Бутерброд с сыром (тост) на батоне подмосковном витаминизированном	3**	19/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с молоком	686**	200	1,6	1,6	17,3	90,0
				33,74	33,0	78,25	744,6
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с рыбой, зеленью	133**	250/30	5,5	4,5	16,75	129,5
	Биточки мясные	416***	100	16,0	9,1	9,3	183,1
	Рагу из овощей	534**	180	3,8	9,0	18,72	172,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из кураги	638**	200	1,2	0	31,6	126,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				35,2	23,55	142,47	891,8
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			68,94 0,8	56,55 1	220,72 3,6	1636,4
5 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	262*** Пр.пр.	200/10 2/20	6,0 3,0	8,5 1,16	29,0 10,3	216,5 104,8
	Батон подмосковный витаминизированный	686**	200/7	0,3	-	15,2	60,0
	Чай с сахаром, лимоном	Мол.з-д	125	3,1	3,6	16,3	107,6
	Йогурт			12,4	13,26	7080	488,9
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Борщ с мясом, сметаной, зеленью	129***/154**	250/15/10	8,3	11,0	9,2	169,0
	Пудинг рыбный	402**	120	14,0	9,2	8,6	173,2
	Картофель отварной с маслом сливочным	470***	180/5	5,0	10,4	24,2	210,4
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	43,2	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из вишни	631**	200	0,2	0	35,8	142,0
	Сок фруктовый	Пр.пр.	1/200	1,0	0	22,5	92,0
				40,4	32,15	193,7	997,4
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			52,8 1	60,61 1,1	268,61 4,2	1486,3
	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Зеленый горошек	10**	50	1,6	0,1	3,3	20,0
	Запеканка картофельная «Школьная радость»	284*** Пр.пр.	200 2/20	21,09 3,0	43,2 1,16	3,8 10,3	488,4 104,8
	Батон подмосковный витаминизированный	698**	200	3,08	3,4	22,4	132,5
	Чай со сгущенным молоком			28,86	47,86	39,8	745,7

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры г	Углеводы г	Эн.ценность, ккал
6 день	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Щи с мясом, сметаной, зеленью	120***/154**	250/15/10	8,6	7,7	10,4	145,0
	Плов с мясом	394***	280	24,92	13,72	30,24	350,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из клубники	631**	200	0,2	0	15,0	130,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				42,42	22,37	121,74	925,4
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			71,28 1	70,23 1	161,54 3,2	1671,1
7 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	311**	200/10	2,2	8,6	34,1	222,6
	Бутерброд с сыром на батоне подмосковном витаминизированном	8**	30/40	10,6	8,76	19,7	200,0
	Какао на молоке цельном	693*	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				17,06	21,38	84,48	598,6
	<u>ОБЕД</u>						
	Капуста свежая с маслом растительным, зеленью	62*	60	0,8	0,4	6,4	44,0
	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	132**/154**	250/15/10	10,9	8,6	15,8	184,2
	Рыба, запеченная с овощами	668*****	100	14,1	10,1	18,8	191,1
	Картофельное пюре с маслом сливочным	42*	180/5	4,2	12,1	29,0	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот «Здоровье»	82*****	200	0,2	0	24,5	98,0
	Фрукт		150	0,6	0	15,7	54,0
				34,33	36,65	154,1	1031,3
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			49,17 0,9	57,31 1	231,0 3,8	1629,9
8 ДЕНЬ	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Кукуруза консервированная	10**	60	1,7	0,1	3,1	40,0
	Кнели мясные	474**	100	18,4	5,5	6,0	147,0
	Макароны отварные с маслом сливочным	540**	180/5	6,8	9,5	45,6	295,1
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр.	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Отвар из шиповника	705**	200	0,4	0	23,6	94,0
				30,3	16,26	88,6	746,8
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с горохом, фрикадельками, зеленью	110**/411**	250/20	14,4	4,1	12,5	144,5
	Мясо «Пикантное» с овощами	ТТК 68	100	12,5	8,3	2,3	134,1
	Каша гречневая рассыпчатая	463***	180	6,4	1,6	34,2	176,8
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Кисель с витаминами «Витошка»	ТТК68	200	0	0	26,32	106,0
	Фрукты		150	0,4	-	13,0	54,0
				47,40	14,95	138,72	819,8
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			77,7 0,8	31,21 1	227,32 3,8	1566,6
9 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Суфле из творога со сгущенным молоком	85***	200/50	31,7	24,7	55,8	572,0
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр.	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Оладьи с джемом	733**	40/20	4,6	4,4	28,6	175,0
	Какао на молоке цельном	698**	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				43,56	34,28	125,38	1027,8

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры г	Углеводы г	Эн.ценно сть, ккал
9 день	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с рыбой, зеленью	133**	250/30	5,0	5,8	16,3	137,4
	Биточки из говядины	416***	100	16,0	9,1	9,3	183,1
	Капуста, тушенная в сметане	475****	180	4,0	7,0	18,05	152,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из клубники	631**	200	2,0	0	22,5	130,0
	Творожок	Мол.з-д	1/125	6,25	4,0	17,6	131,4
				<u>42,35</u>	<u>26,85</u>	<u>134,15</u>	<u>944,5</u>
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			79,95 0,7	54,51 1	217,55 3,2	1711,3
10 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	311**	200/10	4,4	7,4	37,5	234,2
	Бутерброд с сыром на батоне подмосковном витаминизированном	8**	20/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с сахаром	698**	200	0,2	0	15,0	58,0
				<u>10,84</u>	<u>14,1</u>	<u>57,65</u>	<u>400,9</u>
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	60	1,0	-	2,6	19,2
	Борщ, с мясом, сметаной, зеленью	138*** / 154**	250/15/10	8,3	11,0	9,2	169,0
	Котлета рыбная «Лада»	42*	100	12,8	13,2	8,9	205,6
	Картофельное пюре с маслом сливочным	520**	180/5	4,2	12,1	29,0	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из вишни	631**	200	0,2	0	22,5	142,0
	Сок фруктовый	Пр.пр.	1/200	2,0	0	22,5	92,0
				<u>35,6</u>	<u>46,55</u>	<u>146,65</u>	<u>1138,4</u>
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			46,44 0,8	60,65 1	198,95 3,3	1539,3
	<u>ИТОГО за 10 дней</u> <u>соотношение</u>			73,2 1	67,8 1	283,2 3,8	2055,9

Примечание:

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г .

** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва, 2004 г.

*** - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1994 г.

**** - Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989 г.

***** - Сборник рецептур национальных и кулинарных изделий 1997 г.

ТТК – Сборник технологических нормативов г. Новоуральск



Меню для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
с 12 лет

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
1 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	311**	200/10	7,2	9,2	44,56	289,8
	Бутерброд с сыром (тост) на батоне подмосковном витаминизированном	8**	19/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с сахаром, молоком	687***	200	1,6	1,6	17,3	90,0
	Йогурт	М.з-д	1/125	3,1	3,6	16,3	107,6
				18,34	21,1	83,31	593,3
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной, зеленью	110**/154**	250/15/10	6,65	11,3	20,4	210,06
	Котлета мясная «Детская»	50*	100	13,4	11,9	10,9	204,3
	Макароны отварные с маслом сливочным	540**	180/5	6,8	9,5	45,6	295,1
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
2 день	Кисель с витаминами «Витошка»	ТТК68	200	-	-	26,32	106,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				35,5	23,65	169,32	1086,66
	<u>ИТОГО за день</u>			53,84	44,75	252,63	1679,96
	<u>соотношение</u>			0,8	1	4,1	
	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Суфле из творога с джемом	85***	200/50	31,7	24,7	55,8	572,0
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр.	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Оладьи с джемом	733**	40/20	4,6	4,4	28,6	175,0
	Какао на молоке цельном	698**	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				43,56	34,28	125,38	1027,8
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
3 день	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом, зеленью	132***/154**	250/15	6,74	8,3	21,0	174,9
	Кнели мясные	474**	100	18,4	5,5	6,0	147,0
	Капуста, тушенная в сметане	413**	180	4,0	7,0	18,05	152,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из свежих яблок	631**	200	0,2	0	35,8	98,0
				37,44	21,75	130,05	782,5
	<u>ИТОГО за день</u>			81,0	56,03	255,43	1810,3
	<u>соотношение</u>			1,05	1	3,6	
	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	311**	200/10	7,6	9,0	34,53	249,5
	Запеченный бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне подмосковном витаминизированном	10**	1/65	8,08	12,27	14,98	206,0
	Чай с сахаром	698**	200	0,2	-	15,0	58,0
	Йогурт	М.з-д	125	3,1	3,6	16,3	107,6
				18,98	24,87	80,81	621,12

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
3 день	<u>ОБЕД</u>						
	Капуста свежая с маслом растит., зеленью	62*	100	0,8	0,4	6,4	44,0
	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	140***/154**	250/15/10	10,9	8,6	15,8	184,2
	Рыба, запеченная в яйце	338****	100	9,9	10,3	14,7	191,1
	Картофельное пюре с маслом сливочным	520**	180/5	4,2	12,1	29,2	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Сок фруктовый	Пр.пр.	200	1,0	0	22,5	92,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				<u>34,5</u>	<u>32,35</u>	<u>150,9</u>	<u>1015,8</u>
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			53,48 1	57,22 1,1	231,71 4,1	1636,92
4 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	296***	200/50	25,8	24,7	55,8	548,7
	Бутерброд с сыром (тост) на батоне подмосковном витаминизированном	3**	19/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с молоком	686**	200	1,6	1,6	17,3	90,0
				<u>33,74</u>	<u>33,0</u>	<u>78,25</u>	<u>744,6</u>
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с рыбой, зеленью	133**	250/30	5,5	4,5	16,75	129,5
	Биточки мясные	416***	100	16,0	9,1	9,3	183,1
	Рагу из овощей	534**	180	3,8	9,0	18,72	172,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из кураги	638**	200	1,2	0	31,6	126,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				<u>35,2</u>	<u>23,55</u>	<u>142,47</u>	<u>891,8</u>
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			68,94 0,8	56,55 1	220,72 3,6	1636,4
5 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	262***	200/10	6,0	8,5	29,0	216,5
	Батон подмосковный витаминизированный						
	Чай с сахаром, лимоном	Пр.пр.	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Йогурт	686**	200/7	0,3	-	15,2	60,0
		Мол.3-д	125	3,1	3,6	16,3	107,6
				<u>12,4</u>	<u>13,26</u>	<u>7080</u>	<u>488,9</u>
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Борщ с мясом, сметаной, зеленью	129***/154**	250/15/10	8,3	11,0	9,2	169,0
	Пудинг рыбный	402**	120	14,0	9,2	8,6	173,2
	Картофель отварной с маслом сливочным	470***	180/5	5,0	10,4	24,2	210,4
	Хлеб овсяный	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	43,2	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из вишни	631**	200	0,2	0	35,8	142,0
	Сок фруктовый	Пр.пр.	1/200	1,0	0	22,5	92,0
				<u>40,4</u>	<u>32,15</u>	<u>193,7</u>	<u>997,4</u>
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			52,8 1	60,61 1,1	268,61 4,2	1486,3
6 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Зеленый горошек	10**	50	1,6	0,1	3,3	20,0
	Запеканка картофельная »Школьная радость»	284***	200	21,09	43,2	3,8	488,4
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Чай со сгущенным молоком	698**	200	3,08	3,4	22,4	132,5
				<u>28,86</u>	<u>47,86</u>	<u>39,8</u>	<u>745,7</u>

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
6 день	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Щи с мясом, сметаной, зеленью	120***/154**	250/15/10	8,6	7,7	10,4	145,0
	Плов с мясом	394***	280	24,92	13,72	30,24	350,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из клубники	631**	200	0,2	0	15,0	130,0
	Фрукт		150	0,6	-	15,7	70,6
				42,42	22,37	121,74	925,4
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			71,28 1	70,23 1	161,54 3,2	1671,1
7 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	311**	200/10	2,2	8,6	34,1	222,6
	Бутерброд с сыром на батоне подмосковном витаминизированном	8**	30/40	10,6	8,76	19,7	200,0
	Какао на молоке цельном	693*	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				17,06	21,38	84,48	598,6
	<u>ОБЕД</u>						
	Капуста свежая с маслом растительным, зеленью	62*	100	0,8	0,4	6,4	44,0
	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	132**/154**	250/15/10	10,9	8,6	15,8	184,2
	Рыба, запеченная с овощами	668*****	100	14,1	10,1	18,8	191,1
	Картофельное пюре с маслом сливочным	520**	180/5	4,2	12,1	29,0	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот «Здоровье»	82*****	200	0,2	0	24,5	98,0
	Фрукт		150	0,6	0	15,7	54,0
				34,33	36,65	154,1	1031,3
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			49,17 0,9	57,31 1	231,0 3,8	1629,9
8 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Кукуруза консервированная	10**	100	1,7	0,1	3,1	40,0
	Кнели мясные	474**	100	18,4	5,5	6,0	147,0
	Макароны отварные с маслом сливочным	540**	180/5	6,8	9,5	45,6	295,1
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Отвар из шиповника	705**	200	0,4	0	23,6	94,0
				30,3	16,26	88,6	746,8
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с горохом, фрикадельками, зеленью	110**/411**	250/20/1	14,4	4,1	12,5	144,5
	Мясо «Пикантное» с овощами						
	Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 68	100	12,5	8,3	2,3	134,1
	Хлеб овсяный	463***	180	6,4	1,6	34,2	176,8
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Кисель с витаминами «Витошка»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Фрукт	ТТК68	200	0	0	26,32	106,0
			150	0,4	-	13,0	54,0
				47,40	14,95	138,72	819,8
	<u>ИТОГО за день</u> <u>соотношение</u>			77,7 0,8	31,21 1	227,32 3,8	1566,6
9 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Суфле из творога с джемом	85***	200/50	31,7	24,7	55,8	572,0
	Батон подмосковный витаминизированный	Пр.пр	2/20	3,0	1,16	10,3	104,8
	Оладьи с джемом	733**	40/20	4,6	4,4	28,6	175,0
	Какао на молоке цельном	698**	200	4,26	4,02	30,68	176,0
				43,56	34,28	125,38	1027,8

Дни	Наименование блюд	Рецептура	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал
9 день	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	3,8	19,2
	Суп картофельный с рыбой, зеленью	133**	250/30	5,0	5,8	16,3	137,4
	Биточки мясные	416***	100	16,0	9,1	9,3	183,1
	Капуста, тушенная в сметане	475****	180	4,0	7,0	18,05	152,0
	Хлеб овсяный	Пр.пр.	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр.	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из клубники	631**	200	2,0	0	22,5	130,0
	Творожок	Мол.з-д	1/125	6,25	4,0	17,6	131,4
				<u>42,35</u>	<u>26,85</u>	<u>134,15</u>	<u>944,5</u>
	<u>ИТОГО за день</u>			85,91	61,13	259,53	1972,3
	<u>соотношение</u>			0,7	1	3,2	
10 день	<u>ЗАВТРАК</u>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	311**	200/10	4,4	7,4	37,5	234,2
	Бутерброд с сыром на батоне подмосковном витаминизированном	8**	20/20	6,24	6,7	5,15	105,9
	Чай с сахаром	698**	200	0,2	0	15,0	58,0
				<u>10,84</u>	<u>14,1</u>	<u>57,65</u>	<u>400,9</u>
	<u>ОБЕД</u>						
	Овощная гарнировка	ТТК1	100	1,0	-	2,6	19,2
	Борщ с мясом, сметаной, зеленью	138***15	250/15/10	8,3	11,0	9,2	169,0
		4**					
	Котлета рыбная «Лада»	42*	100	12,8	13,2	8,9	205,6
	Картофельное пюре с маслом сливочным	520**	180/5	4,2	12,1	29,0	242,5
	Хлеб овсяный	Пр.пр	2/20	3,3	0,35	21,6	103,0
	Хлеб «Ржаное чудо»	Пр.пр	2/20	3,8	0,6	25,0	88,4
	Компот из вишни	631**	200	0,2	0	22,5	142,0
	Сок фруктовый	Пр.пр.	1/200	2,0	0	22,5	92,0
				<u>35,6</u>	<u>46,55</u>	<u>146,65</u>	<u>1138,4</u>
	<u>ИТОГО за день</u>			46,44	60,65	198,95	1539,3
	<u>соотношение</u>			0,8	1	3,3	
	<u>ИТОГО за 10 дней</u>			73,2	67,8	283,2	2055,9
	<u>соотношение</u>			1	1	3,8	

Примечание:

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г .

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва, 2004 г.

*** - Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1994 г.

**** - Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989 г.

***** - Сборник рецептов национальных и кулинарных изделий 1997 г.

ТТК – Сборник технологических нормативов г. Новоуральск