

СОГЛАСОВАНО:

Начальник детского лагеря

СОЛКД "Самородово"

Н.М. Тимошинова

" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Озон"

Г.И. Кулушева

" " 2025 г.

Примерное рекомендуемое меню на летний детский заезд

Возраст от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Калорийность	витамин С
Первый день							
Завтрак							
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,60	10,40	26,40	184,00	1,40
693/2004	Какао с молоком	1/200	3,64	3,34	24,10	134,77	0,52
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Итого:	630	18,48	27,69	100,22	671,37	2,12
Обед							
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/30/30	0,60	0,06	2,20	12,00	3,06
110/2004	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	1/200/10	1,40	4,50	13,20	98,40	16,12
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
451/2004	Биточки	1/090	14,31	12,96	14,40	234,90	0,26
587/2004	Соус томатный	1/030	0,78	1,44	2,52	26,40	2,61
508/2004	Каша гречневая	1/150	6,30	3,50	28,50	154,10	0,00
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,79
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/20	6,00	1,00	34,00	161,00	0,00
	Итого:	825	35,79	26,56	120,12	844,80	23,09
Полдник							
т/л	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Булочка ванильная	1/050	4,16	5,91	25,82	212,01	1,87
	Фрукт	1/100	0,60	0,60	14,70	66,60	15,00
	Итого:	350	5,16	5,91	58,82	420,61	5,87
Ужин							
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/080	0,72	1615,68	2,56	70,40	13,20
495/2004	Котлеты натуральные из филе птицы	1/090	26,28	6,12	0,46	167,40	2,28
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,90	163,50	34,61
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/20	5,00	1,14	29,00	138,00	0,00
	Итого:	592	35,45	1629,69	69,12	599,30	52,89
2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
1031/2022	Пирожок с курагой	1/075	5,05	1,26	41,78	193,80	0,74
	Итого:	275	11,05	6,26	49,78	301,80	1,34
	Всего:	2672	105,93	1696,11	398,06	2837,88	85,31
Второй день							
Завтрак							
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,80	13,40	16,30	224,70	0,40
365/2022	Каша пшенная с изюмом	1/170	5,37	6,59	29,70	195,50	1,31
337/2004	Яйца вареные	1/040	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
781/2022	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,00	1,00	12,00	65,00	0,50
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/030	4,00	0,00	25,00	71,00	0,00
	Итого:	500	24,27	25,59	83,30	619,20	2,21
Обед							
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/060	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
148/2004	Суп-лапша домашняя	1/200	2,20	2,30	7,90	61,60	12,81
177/2004	Мясо кур отварное	1/035	8,82	2,59	0,00	59,50	0,00
453/2022	Рыба, запеченная с сыром	1/100	23,30	12,62	0,97	207,76	0,97
512/2004	Рис припущенный (в пароконвектомате)	1/150	4,00	6,00	41,00	241,00	0,00

813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	7,00	1,00	36,00	171,00	0,00
	Итого:	805	45,80	24,57	107,37	831,26	23,76
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	406,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00
462/2004	Тефтели с соусом	1/90/30	8,10	16,56	17,91	264,29	5,09
539/2004	Рагу из овощей	1/150	3,50	7,70	16,10	145,10	12,95
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	5,00	1,14	24,00	114,00	0,00
	Итого:	592	17,56	25,52	75,49	597,79	35,84
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
769/04	Булочка домашняя	1/075	5,63	9,90	45,68	295,50	0,20
	Итого:	275	11,63	14,90	53,68	403,50	0,80
	Всего:	2572	103,51	91,58	409,44	2857,85	68,48
	Третий день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Фрукт	1/100	1,00	1,00	11,00	52,00	15,00
	Итого:	565	43,79	39,35	71,72	782,53	43,33
	Обед						
56/2022	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	1/080	0,80	4,00	2,40	51,20	24,56
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	3,40	4,60	17,08	125,00	17,70
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/90/50	16,00	19,00	4,00	251,00	2,40
389/2022	Пюре из бобовых	1/150	11,10	4,13	26,21	187,13	0,00
648/2004	Кисель фруктовый	1/200	0,00	0,00	14,00	52,60	0,00
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	845	40,20	35,97	81,09	815,73	44,91
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Фрукт	1/150	0,60	0,60	17,40	188,02	15,00
	Итого:	400	2,60	1,60	73,40	450,12	20,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/060	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
587/2022	Курица по-сицилийски	1/100	24,27	6,80	3,88	172,81	7,18
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,90	163,50	34,61
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/35/30	7,00	1,14	38,00	183,00	0,00
	Итого:	597	35,20	14,75	80,48	587,71	50,59
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60
	Всего:	2657	130,99	102,67	325,19	2857,75	160,30
	Четвертый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/2004	Каша манная молочная	1/150	3,60	6,15	22,80	166,50	1,59
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60
	Йогурт	1/115	6,00	7,00	10,00	129,00	0,70
	Итого:	545	19,63	30,98	66,56	621,77	3,09
	Обед						

20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/080	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1/200/10	1,60	5,44	8,00	87,40	24,95
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
443/04	Плов из говядины	1/90/150	10,40	11,36	36,32	328,32	0,05
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,79
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/30	3,50	1,14	17,10	195,00	0,00
	Итого:	825	22,62	26,72	89,28	839,12	39,24
	Полдник						
т/л	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	406,10	5,87
	Ужин						
28/2004	Салат из редиса	1/080	1,60	6,40	2,40	76,80	14,64
605/2022	Ежики куриные	1/090	13,97	5,23	10,48	153,79	1,75
287/522/04	Сложный гарнир (капуста цветная запеченный под соусом, картофель жареный (пароконвектомат)	1/75/75	5,10	14,70	23,78	250,50	52,80
783/2022	Чай фруктовый	1/200	0,00	0,00	9,00	33,00	0,50
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	560	24,17	27,47	62,76	610,89	69,69
	2-ой Ужин						
831/2022	Йогурт питьевой	1/200	6,00	4,80	9,00	104,00	1,20
742/2004	Кулебяки (курник)	1/075	12,60	8,10	23,10	216,00	0,03
	Итого:	275	18,60	12,90	32,10	320,00	1,23
	Всего:	2605	89,27	99,07	340,30	2797,88	119,12
	Пятый день						
	Завтрак						
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	1/040	1,70	2,80	19,70	111,00	0,50
340/2004	Омлет натуральный	1/150	15,00	25,05	2,85	298,50	0,00
781/2022	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,00	1,00	12,00	65,00	0,50
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Итого:	540	19,95	28,85	68,15	618,50	1,00
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00
275/2022	Уха по-царски	1/200	3,88	8,73	11,65	146,60	3,50
423/2004	Бефстроганов	1/090/50	15,53	17,47	5,83	246,60	2,43
553/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/150	3,40	6,80	19,00	152,30	41,80
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0,00	0,00	15,00	57,10	40,00
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/40	9,00	1,00	48,00	228,00	0,00
	Итого:	830	32,47	34,12	101,76	845,00	102,73
	Полдник						
т/л	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	408,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свежий)	1/30/30	0,60	0,09	2,60	11,10	10,50
537/2022	Котлеты "Московские", соус томатный	1/90/30	14,76	17,16	13,88	268,44	2,95
587/2004	Макароны отварные	1/150	5,25	6,15	35,03	220,89	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	592	24,41	24,54	83,81	657,23	16,25
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
1056/2022	Пирожок со смородиной	1/075	4,36	4,36	34,95	198,78	68,01
	Итого:	275	10,36	9,36	42,95	306,78	68,61
	Всего:	2637	91,44	97,87	386,27	2835,61	194,46
	Шестой день						
	Завтрак						

3/2004	Батон, масло сливочное	1/50/10	3,90	8,70	26,80	183,60	0,00
302/2004	Каша рисовая молочная	1/170	2,50	6,80	26,86	185,30	1,76
693/2004	Какао с молоком	1/200	3,64	3,34	24,10	134,77	0,52
	Пряники	1/070	3,00	2,00	54,00	235,00	
	Итого:	500	13,04	20,84	131,76	738,67	2,28
	Обед						
10/2022	Бутерброд с рыбой	1/060	6,10	6,80	15,00	145,50	0,12
135/2004	Суп из овощей	1/200	1,76	3,52	9,92	79,20	5,60
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
587/2022	Курица по-сицилийски	1/100	24,27	6,80	3,88	172,81	0,02
508/2004	Каша гречневая	1/150	6,30	3,50	28,50	154,10	0,00
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/20	3,50	1,14	17,10	161,00	
	Итого:	795	47,33	24,86	94,70	846,61	9,97
	Полдник						161,00
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/100	0,00	0,00	11,00	54,00	0,00
	Булочка ванильная	1/050	4,16	5,91	25,82	212,01	1,87
	Итого:	350	1,00	0,00	44,00	408,01	4,00
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/060	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
478/2004	Запеканка картофельная	1/200	25,00	24,50	41,25	495,00	44,50
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	522	29,28	25,70	75,05	660,20	53,30
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,60	6,40	8,20	292,16	1,40
1074/2022	Лепешка с сыром	1/075	7,28	8,74	32,76	235,19	0,14
	Итого:	275	12,88	15,14	40,96	527,35	1,54
	Всего:		103,53	86,54	386,47	3180,84	71,09
	Седьмой день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/2004	Каша ячневая молочная	1/180	4,32	7,38	27,36	203,00	1,90
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60
	Итого:	500	19,45	29,81	61,42	587,77	2,70
	Обед						
2/2022, 1/2004	Икра порциями, бутерброд с маслом	1/10/5/20	4,80	6,20	10,00	116,10	0,00
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,20	2,30	7,90	61,60	12,81
619/2022	Фрикаделька куриная	1/025	4,22	2,77	1,85	49,50	
438/2004	Азу	1/90/150	17,47	26,21	19,41	386,40	0,00
640/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,00	0,00	23,00	94,00	2,91
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/25/20	3,50	1,14	17,10	126,00	
	Итого:	745	32,19	38,62	79,26	833,60	15,72
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	400	3,00	2,00	79,00	382,20	7,74
	Ужин						
74/2005	Икра овощная	1/080	1,60	1,60	5,60	62,56	14,48
451/2004	Котлета	1/090	14,31	12,96	14,40	234,90	0,26
587/2004	Соус томатный	1/030	0,78	1,44	2,52	26,40	2,61
512/2004	Рис припущенный (в пароконвектомате)	1/150	4,00	6,00	41,00	241,00	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	
	Итого:	612	24,49	23,14	95,82	721,66	20,15
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
738/2004	Пирожок с джемом	1/075	4,03	3,80	46,10	232,50	0,22

	Итого:	275	10,03	8,80	54,10	340,50	0,82
	Всего:	2532	89,16	102,37	369,60	2865,73	47,13
	Восьмой день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Фрукт.	1/100	1,00	0,00	15,00	71,00	7,50
	Итого:	565	43,79	38,35	75,72	801,53	35,83
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свежие)	1/30/30	0,60	0,09	2,60	11,10	10,50
111/112/04	Борщ сибирский с фрикаделькой, со сметаной	1/200/25/10	8,44	5,12	13,04	129,60	0,96
451/2004	Шницель	1/090	14,31	12,96	14,40	234,90	0,26
389/2022	Пюре из бобовых	1/150	11,10	4,13	26,21	187,13	0,00
824/2022	Компот из смородины	1/200	0,00	0,00	15,00	65,00	40,00
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/30	8,00	1,14	41,00	195,00	0,00
	Итого:	805	42,45	23,44	112,25	822,73	51,72
	Подник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	15,00
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	406,10	20,87
	Ужин						
83/2022	Салат из огурцов и перца сладкого	1/080	0,80	5,60	2,40	63,20	28,80
423/2004	Бефстроганов	1/090/50	15,53	17,47	5,83	246,60	2,43
516/2004	Макароны отварные	1/150	5,25	6,15	35,03	220,89	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	
	Итого:	632	25,38	30,36	75,56	687,49	34,03
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60
	Всего:	2842	124,82	105,15	370,03	2939,51	145,55
	Девятый день						
	Завтрак						
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	1/040	1,70	2,80	19,70	111,00	0,50
340/2004	Омлет натуральный	1/150	20,00	33,40	3,80	398,00	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
	Йогурт	1/115	2,90	2,50	13,10	87,00	0,00
	Итого:	527	24,90	38,70	51,80	656,00	3,30
	Обед						
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/080	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
138/2004	Суп картофельный с крупой	1/200	1,40	4,20	13,20	97,60	15,20
112/04	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/90/50	16,00	19,00	4,00	251,00	2,40
508/2004	Каша гречневая	1/150	6,30	3,50	28,50	154,10	0,00
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,78
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	835	34,32	36,62	90,66	827,90	31,83
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	140,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	400	3,00	2,00	79,00	380,20	7,74
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00
499/2004	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят (филе куриное)	1/090	17,10	6,70	8,90	165,50	1,54

520/2004	Сложный гарнир (пюре картофельное, горошек консервированный)	1/120/30	3,52	5,40	19,52	142,80	30,69
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/35	9,00	1,14	44,00	212,00	0,00
	Итого:	597	30,58	13,36	89,90	594,70	50,03
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
741/2004	Ватрушка с повидлом	1/075	4,81	6,15	51,35	251,83	0,15
	Итого:	275	10,81	11,15	59,35	359,83	0,75
	Всего:	2634	103,61	101,83	370,71	2818,63	93,65
	Десятый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
305/2004	Каша янтарная молочная	1/150	8,00	14,66	39,37	232,20	2,77
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60
	Свежий фрукт	1/150	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	580	19,03	33,49	96,13	678,57	5,44
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор)	1/30/30	0,60	0,09	2,60	11,10	10,50
279/2022	Суп с клецками	1/200	3,88	3,88	19,41	130,09	7,96
619/2022	Фрикаделька куриная	1/025	4,22	2,77	1,85	49,50	
443/04	Плов из говядины	1/90/150	10,40	11,36	36,32	328,32	0,05
815/2022	Компот из плодов бустрозамороженных (вишня)	1/200	0,00	0,00	17,00	71,00	3,20
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/35	9,00	1,14	49,00	235,00	0,00
	Итого:	810	28,10	19,24	126,18	825,01	21,71
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	15,00
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	20,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (перец, редис)	1/30/30	0,96	0,00	3,96	20,22	96,00
537/2022	Котлеты "Московские", соус						
587/2004	томатный	1/90/30	14,76	17,16	13,88	268,44	2,95
534/2004	Капуста тушеная	1/150	3,75	6,90	16,02	141,00	0,02
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	5,00	1,14	24,00	114,00	0,00
	Итого:	592	24,77	25,20	73,06	603,66	101,77
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
976/2022	Сочник	1/075	9,46	10,20	34,95	271,58	7,42
	Итого:	275	15,46	15,20	42,95	379,58	8,02
	Всего:	2657	91,36	95,13	426,32	2894,92	157,81
	Одиннадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
356/2022	Каша Дружба	1/180	5,81	5,81	34,94	223,67	1,28
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,00	4,00	20,00	133,00	1,26
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
	Итого:	500	21,90	28,36	71,36	623,77	2,74
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00
275/2022	Уха по-царски	1/200	9,70	9,70	8,50	158,96	1,52
442/2004	Говядина в кисло-сладком соусе	1/090/50	20,76	17,30	12,01	284,60	2,59
516/2004	Макароны отварные	1/150	5,25	6,15	35,03	220,89	0,00
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0,00	0,00	15,00	57,10	2,91
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	790	39,87	34,41	89,92	832,75	22,02
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87

	Итого:	400	3,00	1,00	65,00	408,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/30/30	0,60	0,06	2,20	12,00	3,06
494/2004	Курица жареная	1/080/5	14,96	12,24	0,48	172,00	0,00
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,90	163,50	34,61
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/35/30	7,00	1,14	38,00	183,00	0,00
	Итого:	582	26,01	20,19	77,78	590,50	40,47
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Песочное кольцо с орехами	1/100	4,80	9,20	55,30	420,00	0,00
	Итого:	300	10,80	14,20	63,30	528,00	0,60
	Всего:	2572	101,58	98,16	367,36	2983,12	71,70
	Двенадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/165	6,15	11,43	29,04	202,39	1,53
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Итого:	617	15,44	26,38	92,36	614,99	6,40
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/060	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/200	5,00	7,00	17,80	133,30	7,00
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
453/2022	Рыба, запеченная с сыром	1/100	23,30	12,62	0,97	207,76	0,97
306/05	Рис припущенный, кукуруза консервир	1/120/30	4,00	4,80	36,00	208,00	1,36
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/20	5,00	1,14	29,00	138,00	0,00
	Итого:	785	43,18	28,72	105,57	829,46	19,56
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	7,74
	Ужин						
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/080	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
478/2004	Запеканка картофельная	1/200	25,00	24,50	41,25	495,00	44,50
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	542	29,52	31,32	76,11	722,20	60,50
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
742/2004	Кулебяки (курник)	1/075	12,60	8,10	23,10	216,00	0,03
	Итого:	275	18,60	13,10	31,10	324,00	0,63
	Всего:	2619	110,74	101,52	393,14	2898,75	94,83
	Тринадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Йогурт	1/115	2,90	2,50	13,10	87,00	0,30
	Итого:	580	45,69	40,85	73,82	817,53	28,63
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00
148/2004	Суп-лапша домашняя	1/200	2,20	2,30	7,90	61,60	12,81
177/2004	Мясо кур отварное	1/035	8,82	2,59	0,00	59,50	0,00
437/2004	Гуляш из говядины	1/90/50	16,00	19,00	4,00	251,00	2,40
297/2004	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	4,85	4,85	30,75	183,66	0,00
648/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,00	0,00	23,00	94,00	2,91
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/20	3,50	1,14	17,10	161,00	0,00
	Итого:	845	36,03	30,00	85,03	825,16	33,12
	Полдник						

т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	3,00	1,00	65,00	408,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/30/30	0,60	0,06	2,20	12,00	3,06
491/2004	Чахохбили	1/100/50	15,60	15,20	12,80	254,00	0,02
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,90	163,50	34,61
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
закрытие	Мороженое	1 шт.	2,77	11,25	15,30	174,00	0,20
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	3,50	1,14	17,10	96,80	0,00
	Итого:	697	25,92	34,40	84,50	760,30	40,69
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
738/765/04	Пирожок печеный с яблоком	1/075	4,03	3,79	46,09	232,50	0,28
	Итого:	275	10,03	8,79	54,09	340,50	0,88
	Всего:	2797	120,67	115,04	362,44	3151,59	109,19
	Четырнадцатый день						
	Завтрак						
10/2004	Горячий бутерброд с сыром	1/060	8,80	13,40	16,30	224,70	0,40
302/2004	Каша кукурузная молочная	1/150	3,45	6,00	29,55	189,00	0,00
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,00	4,00	20,00	133,00	1,26
	Пряники	1/070	3,00	2,00	54,00	235,00	0,00
	Итого:	520	24,35	30,00	120,15	840,20	1,66
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежий)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	13,20
135/2004	Суп из овощей	1/200	1,76	3,52	9,92	79,20	5,60
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
443/04	Плов из говядины	1/90/150	10,40	11,36	36,32	328,32	0,05
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,78
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/40	5,00	1,14	26,00	252,00	0,00
	Итого:	815	24,22	19,24	99,82	831,92	19,88
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	140,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	404,10	5,87
	Ужин						
56/2022	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	1/080	0,80	4,00	2,40	51,20	24,56
499/2004	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят (филе куриное)	1/090	17,10	6,70	8,90	165,50	1,54
587/2004	Соус томатный	1/030	0,72	3,06	1,50	36,60	0,00
508/2004	Каша гречневая	1/150	6,30	3,50	28,50	154,10	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/25/20	5,00	1,14	26,00	126,00	0,00
	Итого:	617	30,22	18,40	82,50	593,40	28,90
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60
	Всего:		92,24	79,64	410,57	2891,28	56,91
	Итого за весь период:		1458,85	2972,68	5315,90	40811,34	1477,16
	Среднее значение за период:		104,20	212,33	379,71	2915,10	105,51
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,74	3,43	13,2		

Химический состав и калорийность пищевых продуктов составляют:

Белки: 104,20
Жиры: 212,33
Углеводы: 379,71
кКал: 2915,10
кДж: 12202,59

Литература:

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: ВО
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
"Химический состав пищевых продуктов"/ Под ред. А.А. Покровского, М., 1976 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций,
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, М.П. Могильный, В.А.

Начальник СОЛКД "Самородово"



Н.Г. Дедова

Начальник СОДД и ОП:



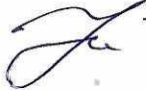
Т.В. Иванова

Технолог СОДД и ОП:



Р.Р. Кальметиева

Зав. производством:



Т.А. Чумак