

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор  
В.А. Захаров

<b><u>Примерное меню оздоровительного лагеря дневного пребывания</u></b>												
<b><u>"Союз"</u></b>												
<b>1-й день</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>наименование продукта</b>	<b>вес брутто</b>	<b>вес нетто</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>энергетическая ценность</b>	<b>№ технологической карты</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная сладкая	250	Молоко	160	160					№221		
			сахар	15	15							
			вода	50	50							
			гречка	40	40	35	25	95	180			
			Масло слив.	3	3							
	Яйцо вареное	40	Яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	64	№261		
	Чай	200	сахар	15	15	1,2	0,4	18	78	№430		
			чай	1	1							
			Сахар	15	15							
	бутерброд с маслом	100/10	Хлеб пшенич.	50	50	4	42,8	26,3	506	№1		
			Масло слив.	10	10	5,8	43	49	760			
	<b>2 завтрак</b>											
	<b>банан</b>	250	банан	250	250	1,1	0,3	20,2	89			
	<b>сок</b>	200	сок	200	200	0,3	0	2,2	15			
	<b>мороженное</b>	70	мороженное	70	70	0,42	0,1	0,3	150			
<b>за 2</b>												
<b>итого завтрак</b>						<b>1,82</b>	<b>0,4</b>	<b>22,7</b>	<b>254</b>			
<b>итого за завтрак</b>						<b>51</b>	<b>115</b>	<b>188</b>	<b>828</b>			
	Хлеб ржаной	90	хлеб	100	95	2,3	0,4	44	186	№481		
Борщ со сметаной	300	картофель	100	70						№143		
		капуста	60	40								
		моковь	24	20								
		лук	12	10								
		мясо на кости	60	55								
		лимонная кисл	0,05	0,05								
		свекла	28	18	3,3	2,1	12	129				
			мясо	120	115					сниг151		
			манная крупа	5	5	6,1	7,3	9	126			

Обед	Фрикадельки мясные	100	лук	15	12							
			яйцо	4	4							
			морковь	10	7							
			томат	3	3							
			мука в соус	5	5							
	картофельное пюре	220					12,83	14,8	125,76	237		
			Картофель	300	250							№362
			Масло слив.	8	8							
			Молоко	25	25							
							0,9	15,8	2,6	156		
Салат из огурцов свежих и помидоров с маслом р.	100	помидоры	53	52							№38	
		огурцы	50	50								
		зелень	2	2								
		масло раст	15	15								
		соль	2	2								
Кисель клубничный	200	Кисель	25	25	1,1	7,15	7,8	99,9		№420		
		сахар	10	10								
<b>итого за обед</b>						<b>33,8</b>	<b>31,6</b>	<b>396</b>	<b>918,4</b>			
Полдник	плюшка	150/15	молоко	3	3						№267	
			дрожжи	4	4	16	11	19,8	251			
			сахар	10	10							
			мука	60	60							
			масло раст	10	10							
	Масло слив.	3	3									
	сок абрикосовый	200	сок	200	200	0,3	0	2,2	15		№407	
<b>итого за полдник</b>						<b>16,3</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>270</b>			
<b>Всего за день:</b>						<b>79,5</b>	<b>85,4</b>	<b>412,2</b>	<b>2866</b>			
2-й день	Наименование блюда	масса	<i>наименование продукта</i>	<i>вес брутто</i>	<i>вес нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>		
завтрак	пудинг творожный с яблоками	200	творог	130	130					№54		
		20	яйцо	20	20							
			сахар	16	16							
			масло слив	8	8							
			яблоко	40	40	26,2	20,8	52	444			
			сгущенка	20	20	1,5	7,7	3,5	80			
			мука	20	20							
			со сгущенкой									№387
			какао					4,4	4,4	16	110	№434
			батон	50	50							

		масло	10	10							
	Бутерброд с маслом сли	сыр	12,5	12	12,5	24	26	370	№4		
		вафли	50	50	3,3	7	35	150			
		сок	200	200	0,3	0	2,2	15			
	сыром	апельсин	200	200	0,9	0,1	9,4	47			
		итого за 2 завтрак			4,5	7,1	46,6	212			
2 завтрак	вафли в шоколаде/апельсин/сок	итого за завтрак			45	57	82	1004			
обед		<i>наименование продукта</i>	<i>вес брутто</i>	<i>вес нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>		
		Масло слив.	5	5					№80		
		лук зелен	5	5					№152		
		мука	30	30							
		яйцо	8	6							
		лук репчатый	12	10							
		морковь	12	8							
		бульон	214	214							
		мясо кур	70	55	6,2	2,5	35	185			
		Плов с мясом	мясо	105	70						
			рис	60	60					№16	
			лук	25	18						
			морковь	20	16						
			масло сл	10	10						
			специи	1	1						
			соль	2	2						
						15	16	36	355		
			хлеб	100	95	13	3	40	250		
		винегрет овощной	картофель	30	22					№72	
			свекла	20	16						
			морковь	13	10						
		огурцы конс	19	15							
		лук репчатый	18	15							
		горошек	23	15							
		масло раст	10	10							
					2,6	16,3	11,4	203			
		сухофрукты	25	25							
	компот из яблока	сахар	15	15	0,6	0,2	26,6	110	№412		
		хлеб	100	100							
	хлеб ржаной				18,7	7,8	0,9	148			
		итого за обед			56	48	149	1100			
	пирожок с капустой	мука	50	50	11	14	48,5	156			
		дрожжи	2	2							

Полдник			сахар	5	5						
			капуста	50	50						
			морковь	5	5						
			лук	5	5						
			мало раст	10	10						
		сок ананасовый		молоко	30	30					
		200		Сок	200	200	18,7	7,8	0,9	148	№407
				<b>итого за полдник</b>			<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>203</b>	
<b>Всего за день:</b>						<b>112,3</b>	<b>117,8</b>	<b>389,5</b>	<b>2892,5</b>		
3-й день	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещ	брутто	нетто						
Завтрак	омлет с ветчиной горошек зеленый порционно	150/30	яйцо	80	80					№255	
			молоко	30	30						
			масло слив	2	2						
			ветчина	60	60	11,7	15	1,7	185		
			горошек	30	30						
	Какао	200	Какао	5	5					№434	
			Молоко	160	160						
			Сахар	15	15						
	бутерброд с масл и сыр	120	Хлеб пшенич	100	100	0,4	0,4	16	110	№4	
			масло	10	10						
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370		
				<b>банан</b>	<b>250</b>	<b>250</b>					
		<b>90</b>	<b>мороженное</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>77</b>	<b>335</b>		
		<b>200</b>	<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>89</b>		
	<b>110</b>	<b>итого за завтрак</b>			<b>24</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>665</b>			
	суп с фасолью	300	Масло слив.	3	3					110(№2)	
			бульон мясной	140	140						
			Лук	20	17						
			Морковь	20	16						
			Картофель	90	80						
			Фасоль	20	18						
			петрушка	2	2						
				хлеб	100	100	18,7	7,8	0,9	148	№481
	Хлеб ржаной					3,6	4,5	11	126		
	Каша гречневая	200	гречка	60	60						
масло слив			5	5						№353	
соль			2	2							
вода			140	140	11,2	10,2	54	352			
100		мясо кур	130	80							



<b>2</b>	<b>завтрак</b>	<b>сендвич с ветчиной</b>	<b>50/60/200</b>								
				<b>итого за завтрак</b>			<b>18,8</b>	<b>30,3</b>	<b>105,6</b>	<b>692,8</b>	
				<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>5,8</b>	<b>30</b>	<b>42,9</b>	<b>377</b>	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	300	бульон куриный	240	240					№96	
			лук	15	12						
			морковь	15	12						
			капуста	90	70						
			паста томат	6	6						
			сметана	6	6						
			петрушка	3	2						
			картофель	60	50						
			масло слив	5	5						
								4,4	10,2	7,7	140
	Макаронны отварные с мясной котлетой	200/100	макаронны	70	70						№246
			масло сливочное	6	6		7,7	0,6	32,5	186	
			мясо	105	100						№311
			хлеб пшеничный	15	15						
			лук репчатый	12	10						
			соль	0,6	0,6						
			яйцо	0,4	0,4		13,7	8,6	12	186	
Салат из помидоров и яблока и перца	100	яблоки свеж	30	28		1	10	4,9	116	№27	
		помидоры	24	23							
		огурцы солен	25	20							
		масло растит	10	10							
		перец	22	20							
Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	95							
компот из сухофруктов	200	сухофрукты	23	22		3,6	4,5	11	126	№412	
		Сахар	12	12							
			<b>всего за обед</b>			<b>30,4</b>	<b>34,9</b>	<b>70</b>	<b>880</b>		
Полдник	пицца школьная.фрукты	150/150	мука	60	60						№479
			масло раст	3	3		4,9	7,2	48,9	279,6	
			колбаса	25	25						
			сыр	10	10						
			лук	10	10						
			томат-пюре	7	7						
			дрожжи	2	2						
			сахар	5	5						
			молоко	25	25		0,1	0,02	15	60	№420
					сахар	15	15				
кисель вишневый		кисель	20	20							
			<b>всего за подник</b>			<b>2,36</b>	<b>7,49</b>	<b>14,89</b>	<b>136</b>		



	нарезка из свежих огурцов	100	огурец	107	86							
						0,7	15,2	1,7	146			
			Хлеб	100	95						№481	
			сок яблочный	200	Сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84	№407
	<b>итого за обед</b>					<b>38,2</b>	<b>47,5</b>	<b>97,6</b>	<b>1024</b>			
Полдник			мука	60	60						№9/83	
			молоко	20	20							
			сахар	15	15							
			масло раст	10	10							
	плюшка	100	дрожжи	2	2	14,8	8,7	8,5	171			
	компот из яблока	200	яблоко	34	30						409	
			Сахар	15	15	0,07	0,02	15	60			
	<b>итого за полдник</b>					<b>10,7</b>	<b>29</b>	<b>15,5</b>	<b>350,2</b>			
	<b>всего за день</b>					<b>108</b>	<b>126</b>	<b>396</b>	<b>2866</b>			
о за день:												
6-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто						№ технолог. Карты	
Завтрак <b>2 завтрак</b>	Наименование блюда	250	Молоко	150	150						№177	
	Каша Дружба		сахар	12	12							
			пшено	18,5	18,5							
			рис	18	18							
			Масло слив.	3	3	5,5	8	26	180			
	кофейный напиток	200	кофейн.нап	8	8							
			Молоко	100	100						№433	
		Сахар	10	10								
	Яйцо вареное	40	вода	100	100	6,2	6,4	22,2	160			
	Хлеб пшенич.	50/200	Хлеб пшенич.	30	30							1
			печенье	50	50	11	14	28	156			
			хлеб пшеничный	90	90	1	0	40	100			
			Масло слив.	10	10							
			Бутерброд с маслом слив.					7,7	2,7	53	250	
			мороженное	70	мороженное	70	70	0,42	0,1	0,3	150	
киви			80	киви	80	80	1	0,56	10,2	55,4		
сок			200	сок	200	200	0	0	12	48		
зефир			50	зефир	50	50	0,8	0	78	84		
			<b>итого за 2 завтрак</b>					<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>100,5</b>	<b>337</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>					<b>19,4</b>	<b>17,1</b>	<b>101</b>	<b>590</b>			
	суп с макаронными	300	мясо кур	75	50						116	
			картофель	110	85							
			макароны фигурные	12	12							
			морковь	15	12							
			лук	12	10							

Обед	изделиями на курином бульоне		масло сливочное	3	3							
			бульон	225	210							
			соль	0,3	0,3							
							12,9	10,1	33,2	275,7		
	плов с мясом	250	рис	60	60							16
			лук	20	16							
			морковь	20	16							
			Мясо	105	85							
			петрушка зел	5	4							
			масло слив	10	10		1		20,2		84,8	
	салат из редиса	100	редис	100	90							№27
			лук зел	5	5							
раст масло			15	15								
						4	6,4	27,3	183			
компот из яблока	200	яблоко	30	25		1	0	26	112	№410		
		сахар	12	12								
	100	Хлеб ржаной	100	100		2,3	0,4	43,3	186			
Хлеб ржаной		<b>ИТОГО</b>				<b>21</b>	<b>17</b>	<b>149</b>	<b>823,5</b>			
Полдник	ватрушка с творогом Сок	150	мука	60	60						№477	
			молоко	20	20							
			сахар	3	3							
			масло слив	3	3							
			Яйцо кур.	3	3							
			дрожжи	1,5	1,5							
			масол растите	3	3							
			творог	40	40		14,8	8,7	8,5	171		
	200	Сок	200	200		1	0	40	100	№407		
		<b>ИТОГО</b>				<b>15,8</b>	<b>9</b>	<b>48,5</b>	<b>271</b>			
	<b>итого за 2 ужин</b>				<b>3,3</b>	<b>17,8</b>	<b>13,6</b>	<b>127</b>				
	<b>всего за день</b>				<b>140</b>	<b>128</b>	<b>436</b>	<b>2790</b>				
7-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто		6,3	19,8	177,9	№ технолог. Карты		
Завтрак	каша рисовая молочная	250	молоко	160	160							
			вода	50	50							
			рис	44	44							
			сахар	10	10							
			масло сливочное	3	3		4,2	6	27	180		
	50	яйцо	40	40					№221			
	яйцо вареное	200	Какао	5	5					№37		
			Молоко	100	100		4	12	30	220		
Какао	200	вода	100	100					№434			
		Сахар	10	10								

		120	Хлеб пшенич	100	100	14,4	12,3	3,78	181	№4	
	Бутерброд с сыром и маслом слив	120	масло слив	10	10						
			Сыр	12	12						
		итого за завтрак					22,6	39	115	943	
2 зав	пряники с фруктовой начинкой	60	пряники	60	60	1,1	0,3	20,2	89		
	сок	200	апельсин	200	200	0,3	0	2,2	15		
	апельсин	200	сок	200	200	0,42	0,1	0,3	150		
Обед		300	мясо кур	75	60					№80	
			картофель	50	40					№152	
			лук	15	12						
			морковь	15	12						
			мука	30	30						
			яйцо	3	3						
			зелень	2	2	6,2	2,5	35	185		
			бульон куриный	200	190						
		гуляш из мяса	100	мясо	82,2	81					№299
				лук	6	6					
		гречневая каша	200	томат пюре	4	4					№353
				мука	4	4	13,5	5,9	3,4	118	
				морковь	6	6					
				масло слив	5	5					
		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	90	90					
							4,1	3,5	17,6	118,6	
				гречка	60	60					№481
				масло слив	5	5					
			100								№38
		салат из помидоров и огурцов		огурец	55	50	9,75	4,95	3,8	105	
	помидор			55	50						
	лук зеленый			5	5						
	масло растит			14	14						
	соль			2,5	2,5	10,3	7,3	46,4	292,5		
		200	Кисель	25	25					№420	
	кисель абрикосовый		сахар	10	10						
		итого за обед					39,7	20,6	88,6	812,2	
Полдник		110				1,3	23,43	0,48	92		
	творожок		творожок	110	110						
		итого за полдник					1,3	24,4	0,48	92	
	итого за день					86	79	412	2792,6		
8-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто					№ технолог. Карты	

Завтрак	яйцо	50	Яйцо	40	40					№261	
						12,7	11,5	0,7	157		
		Масло слив.	3	3							
	каша манная	250	манка	40	40						№434
			сахар	15	15	4,2	6	28	185		
			кофейный нап	4	4						№221
			вода	40	40						
	кофейный напиток	200	Молоко	160	160						
			Сахар	10	10	13,3	6,02	35,26	224,6		
			молоко	100	100						
	Бутерброд с сыром м маслом	120	Хлеб пшенич.	100	100						№4
масло слив			10	10							
Сыр			12	12	12,5	24	26	370			
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>						<b>1,66</b>	<b>13,4</b>	<b>36,2</b>	<b>156</b>		
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>42</b>	<b>47</b>	<b>90</b>	<b>936</b>		
2зав	батончик шоколад	50	шоколад	50	50	1,1	0,3	20,2	89		
	груши	250	груши	150	150	0,26	13,1	13,8	52		
	сок	200	сок	200	200	0,3	0	2,2	15		
Обед			Хлеб ржаной	100	100	13	3	40	250		
	Хлеб		мясо на кости	70	50					№83	
	борщ со сметаной	300	Лук	10	8						
			Морковь	28	20						
			Капуста	100	80						
			Картофель	56	40						
			Масло слив.	5	5						
			свекла	30	30						
			сметана	20	20						
			Паста том.	8	8						
			кислота лимон	1	1	6,4	8,8	26	180		
	Макаронные отварные	250	макаронные	70	70						
			масло сливочное	6	6					№246	
		котлета куриная	80	мясо кур	130	80					
				Хлеб пшенич.	13	13					№ 131
				молоко	29	29					
				масло слив	3,9	3,9					
				мука	3,9	3,9					
				вода	10	10					
сыр	3,2	3,2									
винегрет	100	картофель	40	30	1	0,2	3,7	20			
		свекла	40	30							
		лук	15	8							
		огурцы сол	10	10							
		горошек	8	8							



Обед	Котлета мясная	100	мясо	72	70						№311			
			хлеб пшенич	15	15									
			лук	12	12									
			сухари пан	10	10									
			Яйцо кур.	4	4	15	40	8	470					
	пюре картофельное	250	картофель	300	250							№362		
			молоко	40	40									
			масло	10	10									
			соль	0,8	0,8	5	8,4	29,4	212					
		200	огурец	55	50									
			помидор	55	50							№38		
			лук зеленый	5	5									
	салат из помидоров и огурцов													
	Хлеб ржаной													
Полдник	компот из яблока	200									№409			
			яблоко	60	55	0,4	0	0,4	170					
			сахар	12	12									
			вода	140	140									
			лимон.кислота	0,01	0,01									
			<b>итого за обед</b>			<b>41,6</b>	<b>72</b>	<b>105,4</b>	<b>1216</b>					
			пирожок с джемом	150	мука	60	60							
					молоко	25	25							
					сахар	4	4							№476
					масло р	3	3							
	Масло слив.	5			5									
	ванилин	0,001			0,001									
	Яйцо кур.	8			8	5,9	21	56,3	437					
	джем	30	30											
компот из яблока	200	яблоко	25	25						№407				
<b>ИТОГО</b>					<b>6,7</b>	<b>21,8</b>	<b>80</b>	<b>521</b>						
<b>итого за день</b>										<b>102</b>	<b>112</b>	<b>412</b>	<b>2756</b>	
10-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества								№ технолог. Карты			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	Молоко	160	160						№133			
			вода	100	100									
			Сахар	15	15									
			масло слив	2,5	2,5									
			вермишель	25	25	8	45,4	25	237					
	47	Яйцо кур.	40	40						№261				
Яйцо вареное	200	чай	2	2	12,7	11,5	0,7	157	№430					
чай		Сахар	12	12										
		Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0,4	18	78						

		110	Масло слив.	10	10	5,8	8,3	14,83	157	№1	
	Бутерброд с маслом слив.										
2 зав	батончик шоколадный	50									
	сок киви	200/150	киви	80	80	1	0,56	10,2	55,4		
			шоколад	50	50	3,5	17	25	210		
			сок	200	200	0,3	1,5	2,2	15		
Суп с рыбными консервами	300	за завтрак				15,5	13,7	92	560		
		за 2 завтрак				3,8	18,5	27,2	225	117	
		лук	15	12							
		морковь	24	20							
		картофель	111	100							
		специи	2	2							
	мясо тушеное в томатном соусе.	100	лук	10	8						
			лук репка	18	15	12,4	3,3	18,6	156		
			мука	5	5						
		200	томат пюре	10	10						
			бульон мясной	60	60	17,8	19,5	5,9	270	297/355	
			соль	1	1	5	8	38	240		
			рис	70	70						
			масло слив	10	10						
			соль	0,25	0,25						
			огурцы св	100	90						
			лук реп	10	8						
Рис отварной											
салат из огурцов	100	огурцы св	100	95	0,7	15,2	1,7	146	№36		
		петрушка	3	2							
		масло раст	5	5							
		Хлеб ржаной	100	100							
итого	100								№481		
	Хлеб ржаной		Сок	200	200	2,3	0,4	43,3	186		
	сок яблочно- персиковый	200								№407	
			итого обед			37,8	46	110	998		
Полдник			масло раст	10	10						
	оладьи	100	мука	50	50						
			дрожжи	1	1	6,9	11,3	16,4	213		
			молоко	30	30						
			сахар	5	5						
	компот из сухофруктов	200	сухофрукты	30	30	1,2	0	54	220	№412	
			сахар	15	15						
	итого за полдник					8,9	2,4	89	388		
	итого за день					87,77	94,4	410	2830		
	<i>в среднем за 10 дней</i>					92,3	94,6	412	2889		

Питание	Наименование блюда	Масса порции	наименование продукта	вес брутто	вес нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ технологической карты	
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая	250	Молоко	160	160					№221	
			сахар	15	15						
			вода	50	50						
			гречка	40	40	35	25	95	180		
			Масло слив.	3	3						
	Яйцо вареное	40	Яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	64	№261	
	Чай	200	сахар	15	15	1,2	0,4	18	78	№430	
			чай	1	1						
			Сахар	15	15						
	2 завтрак яблоко печенье сок	200 80/200	сок	200	200						
			яблоко	200	200	0,26	13,1	13,8	52		
			печенье	80	80	0,42	0,1	0,3	150		
	Бутерброд с маслом слив.	110	Хлеб пшенич.	50	50	4	42,8	26,3	506	№1	
			Масло слив.	10	10	0,7	13,2	14,1	202		
итого за завтрак						46	72,8	139	828		
итого за 2 завтрак											
Обед	Хлеб ржаной	90	хлеб	100	95	2,3	0,4	44	186	№481	
	Борщ со сметаной	300	картофель	100	70						№143
			капуста	60	40						
			морковь	12	10						
			моковь	24	20						
			лук	12	10						
			мясо на кости	60	55						
			лимонная кисл	0,05	0,05						
			свекла	28	18	3,3	2,1	12	129		
	Фрикадельки мясные	100	мясо	120	115						сниг151
			манная крупа	5	5	6,1	7,3	9	126		
			лук	12	10						
			яйцо	4	4						
			мука в соус	5	5						
	картофельное пюре	220					12,83	14,8	125,76	237	
			Картофель	300	250						№362
			Масло слив.	8	8						
Молоко			25	25							
							0,9	15,8	2,6	156	
		помидоры	53	52					№38		

	Салат из огурцов свежих и помидоров с маслом р.	100	огурцы	30	26							
			лук	12,5	10							
			масло раст	15	15							
			соль	2	2							
	Кисель клубничный	200	Кисель	25	25	1,1	7,15	7,8	99,9	№420		
			сахар	10	10							
<b>итого за обед</b>						<b>33,8</b>	<b>31,6</b>	<b>396</b>	<b>918,4</b>			
Полдник	творожная запеканка со сгущенкой	150/15	Творог	91	90						263	
			сухари панир	3	3						№267	
			Яйцо кур.	4	4	16	11	19,8	251			
			манка	15	15							
			Масло слив.	3	3							
	сок абрикосовый	200	сахар	10	10							
			ванилин	1	1							
			сгущенка	15	15							
			Творог	150	150							
			сок	200	200	0,3	0	2,2	15	№407		
<b>итого за полдник</b>						<b>16,3</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>270</b>			
<b>Всего за день:</b>						<b>79,5</b>	<b>85,4</b>	<b>412,2</b>	<b>2866</b>			
12 й день	Наименование блюда	масса	<i>наименование продукта</i>	<i>вес брутто</i>	<i>вес нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>		
завтрак	пудинг творожный с яблоками	200	творог	130	130					№54		
		30	яйцо	20	20							
			сахар	16	16							
			масло слив	8	8							
			яблоко	40	40	26,2	20,8	52	444			
			мука в соус	2	2							
			сметана	30	30							
			сахар в соус	5	5	1,5	7,7	3,5	80			
			со сметанным соусом	масло сл	2	2					№387	
			какао			4,4	4,4	16	110	№434		
			Бутерброд с маслом сли	100/10/12	батон	50	50					
			сыром		сыр	12,5	12	12,5	24	26	370	№4
2завтрак	кекс/апельсин/сок	40/150	<b>итого за завтрак</b>			<b>45</b>	<b>57</b>	<b>82</b>	<b>1004</b>			
			<i>наименование продукта</i>	<i>вес брутто</i>	<i>вес нетто</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>		
			Масло слив.	5	5						№80	
			лук зелен	5	5						№152	
			мука	40	40							

обед	суп лапша домашняя	300	яйцо	10	8					
			лук репчатый	12	10					
			морковь	12	8					
			бульон	214	214					
			мясо кур	70	55	6,2	2,5	35	185	
	Плов с мясом	220	мясо	105	70					
			рис	60	60					№16
			лук	25	18					
			морковь	20	16					
			масло сл	10	10					
			приправа	1	1					
			соль	2	2					
							15	16	36	355
	винегрет овощной	100	картофель	30	22					№72
			свекла	20	16					
			морковь	13	10					
			огурцы конс	19	15					
			лук репчатый	18	15					
			горошек	23	15					
			масло раст	10	10					
						2,6	16,3	11,4	203	
компот из яблока	200	сахар	15	15	0,6	0,2	26,6	110	№412	
	100	хлеб	100	100						
хлеб ржаной					18,7	7,8	0,9	148		
	<b>итого за обед</b>				<b>56</b>	<b>48</b>	<b>149</b>	<b>1100</b>		
Полдник	конфета	50	конфета	50	50	11	14	48,5	156	
		200	Сок	200	200	18,7	7,8	0,9	148	№407
		<b>итого за полдник</b>				<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>203</b>	
	<b>итого за 2 ужин</b>				<b>7,3</b>	<b>26,8</b>	<b>25,2</b>	<b>256</b>		
<b>Всего за день:</b>						<b>112,3</b>	<b>117,8</b>	<b>389,5</b>	<b>2892,5</b>	
13-й день	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещ	брутто	нетто					
Завтрак	омлет с колбасой горошек зеленый	150/30	яйцо	80	80					№255
			молоко	30	30					
			масло слив	2	2					
			колбаса	25	25	11,7	15	1,7	185	
			горошек	30	30					
			зефир	40	40					
	Какао	200	Какао	3	3					№434
			Молоко	160	160					
			вода	40	40					
	бутерброд с масл и сыр	120	Сахар	15	15					
Хлеб пшенич			100	100	0,4	0,4	16	110	№4	
			масло	10	10					
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370	

	печенье сок	60/200	пряники	60	60	7	3,5	13	111		
			сок	200	200	4,8	2,8	77	335		
	банан	200	банан	200	200	1,1	0,3	20,2	89		
		110	итого за завтрак			24	39	44	665		
Обед		300	Масло слив.	3	3					110(№2)	
			бульон мясной	140	140						
	суп с фасолью		Лук	20	17						
			Морковь	20	16						
			Картофель	90	80						
			Фасоль	20	18						
			петрушка	2	2						
		хлеб	100	100	18,7	7,8	0,9	148	№481		
	Хлеб ржаной				3,6	4,5	11	126			
	Каша гречневая	200	гречка	60	60						
			масло слив	5	5					№353	
			соль	2	2						
			вода	140	140	11,2	10,2	54	352		
	мясо кур тушеное в соусе красном	100	мясо кур	130	80						
			масло растит	2	2						
			томат пюре	5	5						
лук			12	10					№343		
Морковь			12	10							
мука			2	2							
						15,2	9,3	3,2	170		
								№38			
салат из свежих овощей	100	помидор	53	45							
		огурец	50	50							
		лук	10	7							
		маслорастит	10	10							
					0,9	15,8	2,6	156			
сок	200	Сок	200	200					№407		
виноградный	итого за обед			49,6	47,6	71,7	952				
полник	печенье		печенье	50							
						3,7	5,9	37	208		
	компот из яблока	200	яблоко	20	19					№410	
			Сахар	10	10	3,92	0,77	34,58	160,9		
		итого за полник			7,6	6,7	72	369			

			итого за день				75	69	468,7	2743	
14-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто						
Завтрак	каша манная молочная	250	манка	40	40					№221	
			Масло слив.	2	2						
			молоко	150	150						
			сахар	15	15						
	яблоко	200	соль	0,1	0,1						
			вода	50	50	12,3	14,1	25,5	125,5		
				яблоко	200	200	5,4	4	24,4	160	
	кофейный	200	кофейный напиток	8	8						№433
			молоко	100	100						
			вода	100	100	6,2	6,6	22,8	160,2		
			Сахар	10	10						
	напиток	110/12	Хлеб пшенич.	100	100					№1	
Бутерброд с маслом слив.сыром	Масло слив.		10	10	11,6	24,4	39,5	427			
			сыр	12	11,5						
<b>2 завтрак</b>	<b>конфеты/яблоко</b>	<b>100/50</b>	<b>конфеты</b>				<b>0,26</b>	<b>13,1</b>	<b>13,8</b>	<b>52</b>	
			<b>яблоко</b>	<b>50/200</b>	<b>200/50</b>						
			<b>итого за завтрак</b>				<b>0,42</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>150</b>	
			<b>итого за 2 завтрак</b>				<b>0,68</b>	<b>13,2</b>	<b>14,1</b>	<b>202</b>	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	300	бульон куриный	240	240					№96	
			лук	15	12						
			морковь	15	12						
			капуста	90	70						
			паста томат	6	6						
			сметана	6	6						
			петрушка	3	2						
			картофель	60	50						
			масло слив	5	5						
							4,4	10,2	7,7	140	
	Макароны отварные с мясной котлетой	200/100	макароны	70	70						№246
			масло сливочное	6	6		7,7	0,6	32,5	186	
			мясо	105	100						№311
			хлеб пшеничный	15	15						
			лук репчатый	12	10						
соль			0,6	0,6							
яйцо			0,4	0,4			13,7	8,6	12	186	
Салат из помидоров и яблока и перца	100	яблоки свеж	30	28		1	10	4,9	116	№27	
помидоры		24	23								



Обед	с гренками		мясо на кости	60	45								
			хлеб пшеничный	50	50		3,6	2,4	25	138			
			масло слив	5	5								
	гуляш из мяса	200		мясо	110	100							
				лук	25	20		1		20,2	84,8		
				морковь	25	20							
				томат пюре	10	10							
				мука	3	3							
				масло сл	3	3							
							10	7,1	2,5	117			
	Картофельное пюре	220		Картофель	300	250						№362	
				Масло слив.	5	5	15,9	13	26,8	287,5			
				Молоко	20	20							
													№36
	нарезка из свежих огурцов	100		огурец	107	86							
						0,7	15,2	1,7	146				
			Хлеб	100	95						№481		
	сок яблочный	200	Сок	200	200	0,8	0,8	19,6	84		№407		
<b>итого за обед</b>						<b>38,2</b>	<b>47,5</b>	<b>97,6</b>	<b>1024</b>				
Полдник	творожок	110									№9/83		
				творожок	110	110							
								10	28,3	0,5	298,2		
		плюшка	100										
	компот из яблока	200	яблоко	34	30						409		
			Сахар	15	15	0,07	0,02	15	60				
<b>итого за полдник</b>						<b>10,7</b>	<b>29</b>	<b>15,5</b>	<b>350,2</b>				
<b>всего за день</b>						<b>108</b>	<b>126</b>	<b>396</b>	<b>2866</b>				
о за день:													
16-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто						№ технолог. Карты		
	Каши Дружба	250	Молоко	150	150						№177		
			сахар	12	12								
			пшено	18,5	18,5								
			Масло слив.	3	3	5,5	8	26	180				
	кофейный напиток	200	кофейн.нап	8	8						№433		
			Молоко	100	100								

Завтрак 2 завтрак			Сахар	10	10					
	Яйцо вареное	40	вода	100	100	6,2	6,4	22,2	160	
	Бутерброд с маслом слив.	50/200	Хлеб пшенич.	50	50					1
			печенье	50	50	11	14	28	156	
	сендвич с ветчиной и сыром		хлеб пшеничный	50	50	1	0	40	100	
	сок яблочный/конфета	25	Масло слив.	10	10					
			сыр	15	15					
		конфета	25	25						
	150	ветчина	70	70	7,7	2,7	53	250		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						<b>19,4</b>	<b>17,1</b>	<b>101</b>	<b>590</b>
Обед	суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	мясо кур	75	50					116
			картофель	110	85					
			макароны фигурные	12	12					
			морковь	15	12					
			лук	12	10					
			масло сливочное	3	3					
			бульон	225	210					
			соль	0,3	0,3			12,9	10,1	33,2
	плов с мясом	250	рис	60	60					16
			лук	20	16					
			морковь	20	16					
			Мясо	105	85					
			петрушка зел	5	4					
			масло слив	10	10	1		20,2	84,8	
	салат овощной с перцем сладким	100	яблоко	30	25					№27
			помидор	25	22					
			огурец сол	25	20					
			перец болг	22	17					
			зелень	3	2					
компот из яблока	200	яблоко	30	25	1	0	26	112	№410	
		сахар	12	12						
100	Хлеб ржаной	100	100	2,3	0,4	43,3	186			
<b>ИТОГО</b>						<b>21</b>	<b>17</b>	<b>149</b>	<b>823,5</b>	
Полдник	ватрушка с творогом Сок	150	мука	60	60					№477
			молоко	20	20					
			сахар	3	3					
			масло слив	3	3					
			Яйцо кур.	3	3					
			дрожжи	1,5	1,5					
			масол растите	3	3					
			творог	40	40	14,8	8,7	8,5	171	

		200	Сок	200	200	1	0	40	100	№407		
		<b>ИТОГО</b>				<b>15,8</b>	<b>9</b>	<b>48,5</b>	<b>271</b>			
										тех карта		
		<b>всего за день</b>				<b>140</b>	<b>128</b>	<b>436</b>	<b>2790</b>			
17-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто			6,3	19,8	177,9	№ технолог. Карты	
Завтрак	каша рисовая молочная	250	молоко	160	160							
			вода	50	50							
			рис	44	44							
			сахар	10	10							
			масло сливочное	3	3	4,2	6	27	180			
		50	яйцо	40	40						№221	
	яйцо вареное	200	Какао	5	5						№37	
	Какао		Молоко	100	100	4	12	30	220			
			вода	100	100							№434
			Сахар	10	10							
	Бутерброд с сыром и маслом слив	120	Хлеб пшенич	100	100	14,4	12,3	3,78	181		№4	
			масло слив	10	10							
Сыр			12	12								
	<b>итого за завтрак</b>					<b>22,6</b>	<b>39</b>	<b>115</b>	<b>943</b>			
2 зав	фрукты	200	<b>фрукты</b>	200	200							
	вафли	60										
Обед	суп лапша домашняя	300	мясо кур	75	60						№80	
			картофель	50	40							№152
			лук	15	12							
			морковь	15	12							
			мука	30	30							
			яйцо	3	3							
			зелень	2	2	6,2	2,5	35	185			
			бульон куриный	200	190							
	гуляш из мяса	100	мясо	82,2	81						№299	
			лук	6	6							
	гречневая каша	200	томат пюре	4	4							№353
			мука	4	4	13,5	5,9	3,4	118			
			морковь	6	6							
			масло слив	5	5							
	Хлеб ржаной		90	90								
Хлеб ржаной				4,1	3,5	17,6	118,6					
		гречка	60	60						№481		
		масло слив	5	5								
										№38		
		огурец	55	50	9,75	4,95	3,8	105				

	салат из помидоров и огурцов	100	помидор	55	50						
			лук зеленый	5	5						
			масло растит	14	14						
			соль	2,5	2,5	10,3	7,3	46,4	292,5		
		200	Кисель	25	25					№420	
	кисель абрикосовый		сахар	10	10						
			<b>итого за обед</b>			<b>39,7</b>	<b>20,6</b>	<b>88,6</b>	<b>812,2</b>		
Полдник	банан	250	бананы	200	200	1,3	23,43	0,48	92		
			творожок	110	110						
				<b>итого за полдник</b>			<b>1,3</b>	<b>24,4</b>	<b>0,48</b>	<b>92</b>	
	Бутерброд с сыром м маслом	120	Хлеб пшенич.	100	100					№4	
			масло слив	10	10						
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370		
					<b>ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>90</b>	<b>936</b>
2 зав	вафли	50	вафли	50	50						
	мороженное	200	молоко	200	200						
Обед	фрукты	200	Хлеб ржаной	100		13	3	40	250		
	Хлеб	борщ со сметаной	300	мясо на кости	70	50					№83
				Лук	10	8					
				Морковь	28	20					
				Капуста	100	80					
				Картофель	56	40					
				Масло слив.	5	5					
				свекла	30	30					
				сметана	20	20					
				Паста том.	8	8					
				кислота лимон	1	1	6,4	8,8	26	180	
	Макаронны отварные	котлета куриная	250	макаронны	70	70					
				масло сливочное	6	6					№246
				мясо кур	130	80					
			100	Хлеб пшенич.	13	13					№ 131
				молоко	29	29					
				масло слив	3,9	3,9					
				мука	3,9	3,9					
помидор свежий порционно		50	вода	10	10						
			сыр	3,2	3,2						
			помидор свеж	54	46	1	0,2	3,7	20		
						1	0	40	100	47	

	Сок вишневый									№407	
	<b>всего за обед</b>				<b>43</b>	<b>60</b>	<b>150</b>	<b>803</b>			
	пряники		пряники	50	50						
полдник	кисель	200	кисель	25	25	0	0	8,85	70,8	<b>420</b>	
			сахар	10	10						
	<b>всего за полдник</b>					<b>12,7</b>	<b>8,89</b>	<b>19</b>	<b>248</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>112</b>	<b>108</b>	<b>436</b>	<b>2834,7</b>		
19-й день	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	угл	энер	№ технолог. Карты	
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	пшено	40	40					№221	
			молоко	160	160						
			вода	50	50						
			сахар	12	12						
			масло сл	2	2						
								5,5	8	26	180
	Какао	200	какао	4	4						№434
			вода	100	100						
			молоко	100	100						
			Сахар	10	10						
	Бутерброд с сыром и маслом	110	Хлеб пшенич.	100	100		6,2	6,4	22,2	160	4
			сыр	12,5	12						
			масло	10	10		7,7	2,6	53,2	267	
<b>ИТОГО</b>						<b>19,4</b>	<b>18</b>	<b>101</b>	<b>607</b>		
2 зав	печенье		печенье	50	50						
	фрукты		фрукты	200	200						
	сок		сок	200	200						
Обед	суп с горохом на мясном бульоне	300	мясо на кости	65	50					№115	
			картофель	120	100						
			морковь	7	5						
			лук репчатый	7	5						
			томат-пюре	3	3						
			масло сливочное	3	3						
			горох	25	24						
			бульон	150	150						
								13,4	7	25	188
	Котлета мясная	100	мясо	72	70						№311
			хлеб пшенич	15	15						
			лук	12	12						
			сухари пан	10	10						
Яйцо кур.			4	4		15	40	8	470		
										№362	

			картофель	300	250								
		200	молоко	40	40								
			масло	10	10								
			соль	0,8	0,8	5	8,4	29,4	212				
		200	огурец	55	50								
	салат из помидоров и огурцов Хлеб ржаной		помидор	55	50							№38	
			лук зеленый	5	5								
			масло растит	14	14	6,9	1,3	40	208				
			соль	2,5	2,5	0,9	15,8	2,6	156				
												№409	
	компот из яблока		яблоко	60	55	0,4	0	0,4	170				
			сахар	12	12								
			вода	140	140								
			лимон.кислота	0,01	0,01								
	<b>итого за обед</b>					<b>41,6</b>	<b>72</b>	<b>105,4</b>	<b>1216</b>				
		200	мука	60	60								
			молоко	25	25								
			сахар	4	4							№476	
			масло р	3	3								
			Масло слив.	5	5								
			ванилин	0,001	0,001								
			Яйцо кур.	8	8	5,9	21	56,3	437				
			джем	30	30								
		150				0,8	0,8	19,6	84				
	Сок яблочный	200	Сок	200	200							№407	
	<b>ИТОГО</b>					<b>6,7</b>	<b>21,8</b>	<b>80</b>	<b>521</b>				
			<b>итого за день</b>				<b>102</b>	<b>112</b>	<b>412</b>	<b>2756</b>			
20-й день	наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества									№ технолог. Карты	
		250	Молоко	160	160							№133	
			вода	100	100								
	Суп молочный с вермишелью		Сахар	15	15								
			масло слив	2,5	2,5								
			вермишель	25	25	8	45,4	25	237				
		40	Яйцо кур.	40	40							№261	
	Яйцо вареное		чай	2	2	12,7	11,5	0,7	157			№430	
		200	Сахар	12	12								
	чай		Хлеб пшенич.	100	100	1,2	0,4	18	78				
			Масло слив.	10	10	5,8	8,3	14,83	157			№1	
	Бутерброд с маслом слив.	110											
			масло	3	3								
2 зав	<b>сырники</b>	<b>100</b>	творог	92	92							№107	
	<b>какао</b>	<b>200</b>	мука	8	8	13,2	12,2	26	256			№434	
	<b>конфеты</b>	<b>50</b>	Яйцо кур.	10	10								

<b>итого за завтрак</b>		сахар	8	8	<b>32,2</b>	<b>33,2</b>	<b>84,5</b>	<b>885</b>		
суп с рыбными консервами	300	консервы рыбные	48	48					117	
		лук	15	12						
		морковь	24	20						
		картофель	111	100						
		специи	2	2						
		рис	12	12						
мясо тушеное в томатном соусе. Рис отварной	100	лук	10	8						
		лук репка	18	15	<b>12,4</b>	<b>3,3</b>	<b>18,6</b>	<b>156</b>		
	200	мука	5	5						
		томат пюре	10	10						
		бульон мясной	60	60	17,8	19,5	5,9	270	<b>297/355</b>	
		соль	1	1	5	8	38	240		
		рис	70	70						
		масло слив	10	10						
		соль	0,25	0,25						
		огурцы св	100	90						
лук реп	10	8								
салат из огурцов	100	огурцы св	100	95	0,7	15,2	1,7	146	<b>№36</b>	
		петрушка	3	2						
		масло раст	5	5						
		Хлеб ржаной	100	100						
итого	100								<b>№481</b>	
Хлеб ржаной		Сок	200	200	2,3	0,4	43,3	186		
сок яблочно- персиковый	200								<b>№407</b>	
		<b>итого обед</b>			<b>37,8</b>	<b>46</b>	<b>110</b>	<b>998</b>		
Полдник	100	оладьи	мука	50	50					
			дрожжи	1	1	6,9	11,3	16,4	213	
			молоко	30	30					
			сахар	5	5					
	200	компот из сухофруктов	сухофрукты	30	30	1,2	0	54	220	<b>№412</b>
			сахар	15	15					
	<b>итого за полдник</b>					<b>8,9</b>	<b>2,4</b>	<b>89</b>	<b>388</b>	
<b>итого за день</b>					<b>87,77</b>	<b>94,4</b>	<b>410</b>	<b>2830</b>		
21-й день	наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто		6,3	19,8	177,9	№ технолог. Карты
каша рисовая молочная	250	молоко	160	160						
		вода	50	50						
		рис	44	44						
		сахар	10	10						
		масло сливочное	3	3	4,2	6	27	180		



		<b>итого за полдник</b>				1,3	24,4	0,48	92	
Второй ужин	Хлеб	50				<b>25</b>	<b>36,7</b>	<b>49,06</b>	<b>625,6</b>	№377
	печенье		йогурт	150	150	11	14	28	156	
	йогурт	200	печенье	40	40	6,2	5	26	120	
<b>итого за день</b>						<b>86</b>	<b>79</b>	<b>412</b>	<b>2792,6</b>	