

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник **ТО** управления  
Роспотребнадзора по Краснодарскому  
краю в городе-курорте Сочи

« *04* » *мая*  
*В.Г. Оробей*  
2016 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления по образованию и  
науке администрации города Сочи

« *04* » *мая*  
*О.Н. Медведева*  
2016 г.



**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель оздоровительного учреждения**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2016 г.

## 1 день

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность
					жиры	углев	
1 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№311 Каша молочная "Геркулес"	200,00						
крупа Геркулес		30,00	30,00				
масло сливочное		6,60	6,60				
вода		70,00	70,00				
молоко		105,00	105,00				
сахар		4,00	4,00				
соль йод		0,50	0,50				
				5,1	7,50	18,50	163,00
Сыр твердый	10,00	10,40	10,00	3,3	4,00	0,00	52,50
Хлеб пшеничный	40,00	40,00	40,00	3,00	0,96	21,12	105,6
№685 Чай с сахаром	200,00						
Заварка		50,00	50,00				
Сахар		15,00	15,00				
Вода		150,00	150,00	0,2	0,00	14,00	56,00
№ 684 Заварка	50,00						
Чай		1,00	1,00				
Вода		54,00	54,00				
<b>Обед</b>							
№16 Салат из свежих огурцов	80,00						
Огурец свежий		65,30	64,00	0,4	0,05	0,82	6,50
зелень		1,30	1,00				
№615 Заправка для салата			16,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
лимонная кислота		0,36	0,36				
сахар		0,80	0,80				
соль		0,32	0,32	0,00	3,28	0,53	25,96
№110 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 / 10						
зелень		1,30	1,00				
капуста		25,00	20,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
бульон или отвар		200,00	200,00				
морковь		13,00	10,00				
картофель		33,30	20,00				
сахар		3,00	3,00				
свекла		53,30	40,00				
сметана 15%		10,00	10,00				
соль йод		0,50	0,50				
приправа		0,01	0,01				
томат паста		3,20	3,20				
лимонная кислота		0,12	0,12				

## 1 день

масло сливочное		5,00	5,00				
				3,00	5,60	9,30	100,00
№433 Мясо тушеное с соусом и овощами	70/50/50						
Мясо говядина		115,00	115,00				
Морковь		6,00	4,50				
Лук репчатый		6,00	5,00				
Масло растительное		6,00	6,00				
Томатная паста		3,20	3,20				
Картофель		58,30	35,00				
Огурец консервир.		14,55	8,00				
Лук репчатый		16,80	14,00				
Соль		0,50	0,50				
Приправа		0,01	0,01				
				25	21,50	8,50	327,00
Сок фруктовый	180,00	180,00	180,00	0,9	0,00	16,40	68,40
Йогурт	200,00	80,00	80,00	2,40	0,90	3,54	34,20
хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	3,3	0,60	19,10	96,00
хлеб пшеничный	51,00	51,00	51,00	3,8	1,2	26,4	132
Итого за день				50,4	45,59	138,21	1167,16

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
				белки	жиры	углев	
2 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№340 Омлет натуральный	150,00						
Яйцо		109,00	109,00				
Молоко		40,90	40,90				
Масса омлетной смеси			149,90				
Масло сливочное		6,80	6,80				
Масса готового омлета			143,20				
Масло сливочное		6,80	6,80				
Соль		0,50	0,50				
				14,67	19,05	2,70	240,00
Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	1	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	24,60	24,60	24,60	3	0,96	21,12	105,6
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
помидор		51,00	50,00	0,34	0,00	1,00	5,60
№127 Щи зеленые со сметаной	250 /10						
картофель		41,70	25,00				
масло сливочное		6,00	6,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
мука в/с		5,00	5,00				
щавель		66,00	50,00				
приправа		0,02	0,02				
сметана 15%		10,00	10,00				
соль йод		0,50	0,50				
бульон или вода		190,00	190,00				
зелень		3,80	3,00				
				5,80	8,80	4,50	120,00
№451 Котлеты из говядины	80,00						
Говядина фарш		59,20	59,20				
Хлеб пшеничный		14,40	14,40				
Сухари панировочные		8,00	8,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
Вода		12,00	12,00				
Соль		0,90	0,90				
Лук репчатый		5,95	5,00				
				12,20	9,40	12,00	201,00
№587 Соус томатный	30,00						
Бульон			27,00				
лук репчатый		0,71	0,60				
морковь		2,40	1,80				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00				

масло сливочное		1,35	1,35				
мука в/с		1,35	1,35				
масло сливочное		0,45	0,45				
томат паста		3,00	3,00				
сахар		0,30	0,30	0,57	1,50	2,60	26,60
<b>№518 Картофель запеченный</b>	<b>120,00</b>						
картофель		200,00	120,00				
масло сливочное		4,20	4,20				
соль йод		0,50	0,50				
				4,97	5,11	43,22	228,5
<b>№639 Компот из сухофруктов</b>	<b>200,00</b>						
Сухофрукты		20,00	20,00				
Сахар		15,00	15,00				
Лимонная кислота		0,02	0,02				
вода		168,00	168,00				
				0,44	0,00	23,89	96,65
Кислота аскорбиновая, мг	12,00						
Йогурт	150,00	150,00	150,00	1,80	0,70	2,80	28,80
Хлеб ржаной	39,20	39,20	39,20	3,30	0,60	19,10	96,00
<b>Итого:</b>				<b>48,09</b>	<b>46,12</b>	<b>107,91</b>	<b>996,25</b>

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ческая ценность
		г.	г.				
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день							
<b>Завтрак</b>							
<b>№302 Каша пшеничная молочная</b>	<b>200,00</b>						
Крупа пшено		38,60	38,60				
Молоко		98,60	98,60				
Вода		65,00	65,00				
Сахар		5,30	5,30				
Соль		0,50	0,50				
Масло сливочное		6,60	6,60				
				4,40	6,20	29,70	193,00
<b>Колбаса варено-копченая</b>	<b>10,00</b>	<b>10,30</b>	<b>10,00</b>	<b>1,70</b>	<b>3,90</b>	<b>0,00</b>	<b>42,00</b>
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3</b>	<b>0,96</b>	<b>21,12</b>	<b>105,6</b>
<b>№693 Какао с молоком</b>	<b>200,00</b>						
какао		4,00	4,00				
молоко		100,00	100,00				
вода		110,00	110,00				
сахар		20,00	20,00				
<b>Итого:</b>				<b>4,9</b>	<b>5,00</b>	<b>32,50</b>	<b>190,00</b>
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
<b>огурцы</b>	<b>50,00</b>	<b>51,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,40</b>
<b>№131 Рассольник "Ленинградский"</b>	<b>250/8</b>						
картофель		125,00	75,00				
лук репчатый		6,00	5,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,00	10,00				
приправа		0,01	0,01				
огурцы соленые		27,27	15,00				
рис		5,00	5,00				
сметана 15%		8,00	8,00				
соль йод		0,50	0,50				
бульон или вода		190,00	190,00				
зелень		1,30	1,00				
				3	5,80	17,20	133,00
<b>№374 Рыба тушеная с овощами</b>	<b>120/100</b>						
филе минтая, хека		167,00	158,40				
морковь		56,00	42,00				
лук репчатый		21,40	18,00				
томатная паста		8,00	8,00				
масло растительное		10,00	10,00				



## 4 день.

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			еская ценность
				белки	жиры	углев	
4 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№366 Запеканка творожная со сгущ.	150/35						
Творог		140,00	140,00				
Крупа манная		10,00	10,00				
Сахар		10,00	10,00				
Яйца (1/10)		4,00	4,00				
Масло сливочное		6,00	6,00				
Сухари панировочные		6,00	6,00				
Сметана		6,00	6,00				
Масса готовой запеканки			150,00				
Соль йод		1,00	1,00				
Молоко сгущенное		35,00	35,00				
				26,00	5,60	15,00	252,00
№648 Кисель из концентрата	200,00						
Кисель концентрат		28,00	28,00				
Вода		180,00	180,00				
				0,00	0,00	33,90	128,90
Сыр твердых сортов	15,00	15,60	15,00	2,20	2,20	0,00	28,00
Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	3	0,96	21,12	105,6
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
Помидоры	50,00	51,00	50,00	0,48	0,06	1,02	7,80
№139 Суп картофельный с горохом	250,00						
Горох		20,00	20,00				
картофель		83,30	50,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,30	10,00				
приправа		0,03	0,03				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		1,30	1,00				
бульон или отвар		180,00	180,00				
				6,40	4,50	18,60	141,00
№491 Чахохбили из цыпленка	60/75						
Цыпленок охлажденный		85,00	81,60				
лук репчатый		75,00	63,00				
томатная паста		5,52	5,52				
масло растительное		8,40	8,40				
мука пшеничная		1,00	1,00				
лимонная кислота		0,15	0,15				
приправа		0,01	0,00				
зелень		5,10	4,00				
соль йод		0,50	0,50	16,10	19,30	13,50	292,00





Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углев	
5 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>Сосиска отварная</b>							
сосиска молочная	50,00						
		51,00	50,00	7,63	15,69	0,00	171,74
<b>№214 Капуста тушеная с зеленым горошком</b>							
капуста	150,00						
		178,00	143,50				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		4,00	3,00				
лук репчатый		6,00	5,00				
мука в/с		2,00	2,00				
Приправа		0,01	0,01				
сахар		4,00	4,00				
соль йод		0,50	0,50				
томат паста		3,20	3,20				
лимонная кислота		0,12	0,12				
зелень		3,80	3,00				
горошек зеленый	25,00	38,50	25,00	3,20	5,20	90,00	96,00
<b>Хлеб пшеничный</b>							
	50,00	50,00	50,00	3,00	0,96	21,12	105,60
<b>№685 Чай с сахаром</b>							
Заварка		50,00	50,00				
Сахар		15,00	15,00				
Вода		150,00	150,00	0,2	0,00	14,00	56,00
№ 684 Заварка	50,00						
Чай		1,00	1,00				
Вода		54,00	54,00				
<b>Обед</b>							
<b>№51 Салат из отварной свеклы</b>							
Свекла свежая	60,00						
		68,00	51,00				
зелень		3,80	3,00				
заправка для салата		10,00	10,00				
				0,78	5,13	5,10	63,60
<b>№615 Заправка для салата</b>							
Масло растительное		2,50	2,50				
лимонная кислота		0,23	0,23				
сахар		0,50	0,50				
соль		0,20	0,20	0,00	3,28	0,53	25,96
<b>№135 Суп из овощей</b>							
зеленый горошек	250,00						
		12,30	8,00				
капуста		25,00	20,00				
картофель		83,30	50,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,00	10,00				
соль йод		0,50	0,50				
бульон или вода		190,00	190,00				
				3,00	4,20	10,20	91,00

<b>463 Тефтели из говядины (паровые) с соусом</b>	<b>100/50</b>						
Говядина фарш		76,00	76,00				
Вода		14,00	14,00				
Крупа рисовая		10,00	10,00				
масса готового рассыпчатого риса			26,00				
Лук репчатый		12,00	10,00				
Масло сливочное		4,80	4,80				
Масса пассеров. лука			6,00				
соль йод		0,50	0,50				
Масса полуфабриката			118,00				
Масса готовых тефтелей			100,00				
Соус томатный №587			50,00				
				13,60	5,40	3,30	116,00
<b>№587 Соус томатный</b>	<b>50,00</b>						
Бульон			45,00				
лук репчатый		1,20	1,00				
морковь		4,00	3,00				
соль йод		0,80	0,80				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		2,25	2,25				
мука в/с		2,25	2,25				
масло сливочное		0,75	0,75				
томат паста		5,00	5,00				
сахар		0,50	0,50	0,57	1,50	2,60	26,60
<b>№297 Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>120,00</b>						
Крупа гречневая		50,40	50,40				
Масло сливочное		4,00	4,00				
соль йод		0,80	0,80				
				6,80	10,00	38,00	270,60
Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	1	0,00	18,20	76,00
Хлеб ржаной	50,70	50,70	50,70	3,3	0,6	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	40,00	40,00	40,00	3,8	1,2	26	132,00
Фрукты свежие (апельсин)	230,50	230,50	230,50	1,4	0,5	10	49,00
<b>Итого:</b>				<b>48,28</b>	<b>53,66</b>	<b>258,55</b>	<b>1376,10</b>

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
				белки	жиры	углев	
6 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№340 Омлет натуральный	150,00						
Яйцо		109,00	109,00				
Молоко		40,90	40,90				
Масса омлетной смеси			149,90				
Масло сливочное		6,80	6,80				
Масса готового омлета			143,20				
Масло сливочное		6,80	6,00				
Соль		0,50	0,50				
				14,67	19,05	2,70	240,00
№693 Какао с молоком	200,00						
Какао-порошок		4,00	4,00				
Молоко		100,00	100,00				
Вода		110,00	110,00				
сахар		20,00	20,00	4,07	5,91	31,48	97,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	4,00	1,20	22,00	107,00
<b>Обед</b>							
Овощи свежие с растит. маслом	50/5						
огурцы		51,00	50,00				
помидор		51,00	50,00				
Масло растительное		5,00	5,00				
Соль		0,20	0,20	0,34	0,00	1,00	5,60
№127 Щи зеленые со сметаной	250 /10						
картофель		41,70	25,00				
масло сливочное		6,00	6,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
мука в/с		5,00	5,00				
щавель		66	50				
приправа		0,02	0,02				
сметана пров 15%		10	10				
соль йод		0,5	0,5				
бульон или вода		190	190				
зелень		3,8	3				
				5,80	8,80	4,50	120,00
№451 Котлеты из говядины	80,00						
Говядина фарш		59,20	59,20				
Хлеб пшеничный		14,40	14,40				
Сухари панировочные		8,00	8,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
Вода		12,00	12,00				

6д

Соль		0,60	0,60				
Лук репчатый		5,95	5,00				
				12,20	9,40	12,00	201,00
№587 Соус томатный	30,00						
Бульон			27,00				
лук репчатый		0,71	0,60				
морковь		2,40	1,80				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		1,35	1,35				
мука в/с		1,35	1,35				
масло сливочное		0,45	0,45				
томат паста		3,00	3,00				
сахар		0,30	0,30	0,57	1,50	2,60	26,60
№518 Картофель отварной	120,00						
картофель		200,00	120,00				
масло сливочное		4,20	4,20				
соль йод		0,80	0,80				
				4,97	5,11	43,22	228,5
№648 Кисель из концентрата	200,00						
Кисель концентрат		28,00	28,00				
Вода		180,00	180,00				
				0,00	0,00	33,90	128,90
Аскорбиновая кислота, мг	12,00						
Йогурт	180,00	180,00	180,00	2,40	0,90	3,54	34,20
Хлеб ржаной	36,80	36,80	36,80	3,30	0,60	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	25,00	25,00	25,00	3,80	1,20	26,40	132,00
Итого:				56,12	53,67	159,22	1188,30

## 7 день

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			еская ценность
				белки	жиры	углев	
7 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№333 Макароны отварные с сыром	200,00						
Макароны		58,30	58,30				
Масло сливочное		13,30	13,30				
Сыр твердый	20,00	20,80	20,00	7,10	9,79	0,00	109,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	4,00	1,50	27,80	133,00
<b>№ 685 Чай с молоком</b>							
чай		1,00	1,00				
молоко		100,00	100,00				
сахар		15,00	15,00				
вода		100,00	100,00	1,40	1,60	16,40	86,00
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
помидор	50,00	51,00	50,00	0,51	0,00	1,00	8,40
<b>№138 Суп картофельн. с крупой</b>							
Картофель		125,00	75,00				
Крупа рисовая		5,00	5,00				
Морковь		13,00	10,00				
Лук репчатый		12,00	10,00				
зелень		1,30	1,00				
Соль		0,50	0,50				
Масло сливочное		3,00	3,00				
Вода или бульон		190,00	190,00	2,50	2,80	16,30	92,00
<b>№371 Рыба припущенная</b>							
Филе минтая		139,00	132,00				
Лук репчатый		4,80	4,00				
Морковь		5,30	4,40				
Соль		0,50	0,50				
приправа		0,01	0,01	13,40	1,80	0,00	68,00
<b>№587 Соус томатный</b>							
Бульон			27,00				
лук репчатый		0,71	0,60				
морковь		2,40	1,80				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		1,35	1,35				

## 7 день

мука в/с		1,35	1,35				
томат паста		3,00	3,00				
сахар		0,30	0,30				
масло сливочное		0,45	0,45	0,57	1,50	2,60	26,60
№520 Картофельное пюре	120,00						
картофель		171,10	85,00				
масло сливочное		4,20	4,20				
молоко		18,96	18,00				
соль йод		0,50	0,50				
				4,20	6,00	29,40	150,00
Фрукты свежие (апельсин)	214,00	214,00	214,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	1,40	0,20	20,20	120,00
Хлеб ржаной	30,00	30,00	30,00	3,3	0,60	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	31,00	31,00	31,00	3,8	1,2	26,4	132
Йогурт	50,00	50,00	50,00	1,3	0,5	1,9	
итого:				42,58	27,39	169,00	1068,00

## 8 день

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			числовая ценность
				белки	жиры	углев.	
8 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
№328 Плов с изюмом	180,00						
Крупа рисовая		47,00	47,00				
Масло растительное		18,00	18,00				
Лук репчатый		23,40	23,40				
Морковь		46,80	46,80				
Изюм		18,30	18,30				
соль		0,50	0,50	6,20	9,10	67,20	374,00
<b>№ 685 Чай с сахаром</b>							
Заварка		50,00	50,00				
Сахар		15,00	15,00				
Вода		150,00	150,00	0,2	0,00	14,00	56,00
№ 684 Заварка	50,00						
Чай		1,00	1,00				
Вода		54,00	54,00				
Сыр	20,00	20,80	20,00	3,30	4,00	0,00	52,50
Масло сливочное	8,00	8,00	8,00	0,10	5,80	0,10	52,00
хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	3	0,96	21,12	105,6
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
огурец	50,00	51,00	50,00				
				0,48	0,06	1,02	7,80
№ 124 Щи из свежей капусты со смет.	250/10						
капуста		63,00	50,00				
картофель		50,00	30,00				
лук репчатый		14,30	12,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,30	10,00				
приправа		1,00	1,00				
соль йод		0,50	0,50				
томат паста		1,20	1,20				
сметана 15%		10,00	10,00				
бульон или отвар		200,00	200,00				
зелень		3,80	3,00	2,30	2,80	6,30	60,00
<b>№488 Цыпленок тушеный</b>							
<b>с овощами и соусом</b>							
лук репчатый		11,90	10,00				
приправа		0,03	0,03				
соль йод		1,00	1,00				



## 8 день

Цыпленок охлажден.		74,00	71,00				
масло растительное		6,00	6,00				
морковь		20,00	15,00				
картофель		83,30	50,00				
горошек зеленый консервиров.		7,70	5,00				
Соус №587	60,00	60,00	60,00				
				5,50	7,10	9,60	125,00
№587 Соус томатный	60,00						
Бульон			54,00				
лук репчатый		1,43	1,20				
морковь		4,80	3,60				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		2,70	2,70				
мука в/с		2,70	2,70				
масло сливочное		0,90	0,90				
томат паста		6,00	6,00				
сахар		0,60	0,60	0,57	1,50	2,60	26,60
Хлеб ржаной	55,00	55,00	55,00	3,30	0,60	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	39,70	39,70	39,70	3,80	1,20	26,40	132,00
№639 Компот из сухофруктов	200,00						
сухофрукты		20,00	20,00				
Сахар		20,00	20,00				
Лимонная кислота		0,05	0,05				
вода		200,00	200,00	1,40	0,20	26,40	120,00
Кислота аскорбиновая, мг	12,00						
Йогурт	200,00	200,00	200,00	2,40	0,90	3,54	34,20
Фрукты свежие (апельсин)	206,60	206,00	206,60	0,40	0,40	9,80	47,00
Кондитерское изделие	45,00	45,00	45,00	4,00	5,00	40,00	220,00
итого:				32,95	34,56	207,18	1288,70

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			числовая стоимость
				белки	жиры	углевод	
9 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>№366 Запеканка творожная со сгущ.</b>	<b>150/15</b>						
Творог		140,00	140,00				
Крупа манная		10,00	10,00				
Сахар		10,00	10,00				
Яйца (1/10)		4,00	4,00				
Масло сливочное		6,00	6,00				
Сухари		6,00	6,00				
Сметана		6,00	6,00				
Масса готовой запеканки			150,00				
Соль йод		1,00	1,00				
Молоко сгущенное		15,00	15,00				
				26,00	5,60	15,00	252,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,96</b>	<b>21,12</b>	<b>105,60</b>
<b>№648 Кисель из концентрата</b>	<b>200,00</b>						
Кисель концентрат		28,00	28,00				
Вода		180,00	180,00				
				0,00	0,00	33,90	128,90
<b>Обед</b>							
<b>№17 Салат из соленых огурцов</b>	<b>60,00</b>						
Огурцы соленые		72,70	40,00				
Лук репчатый		10,70	9,00				
зеленый горошек		13,20	8,60				
Масло растительное		3,00	3,00	2,00	1,30	9,52	48,00
<b>№135 Суп из овощей</b>	<b>250,00</b>						
зеленый горошек		12,30	8,00				
капуста		25,00	20,00				
картофель		83,3	50				
лук репчатый		12	10				
масло сливочное		5	5				
морковь		13	10				
соль йод		0,5	1				
бульон или вода		190	190				
				3	4,20	10,20	91,00
<b>№451 Котлеты из говядины</b>	<b>80,00</b>						
Говядина фарш		59,20	59,20				
Хлеб пшеничный		14,40	14,40				
Сухари панировочные		8,00	8,00				
Масло растительное		4,00	4,00				
Вода		12,00	12,00				
Соль		0,60	0,60				



## 10 день

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	глеводы	
10 день							
<b>Завтрак</b>							
<b>№340 Омлет натуральный</b>	<b>145,00</b>						
Яйцо		105,00	105,00				
Молоко		39,50	39,50				
Масса омлетной смеси			144,50				
Масло сливочное		6,50	6,50				
Масса готового омлета			151,00				
Масло сливочное		6,50	6,50				
Соль		0,50	0,50				
				10,60	17,50	2,00	208,00
Сыр	15,00	15,60	15,00	2,20	2,20	0,00	28,00
Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	3,00	0,96	21,12	105,6
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	30,00	30,00	3,80	1,20	26,00	132,00
<b>№685 Чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>						
Заварка		50,00	50,00				
Сахар		15,00	15,00				
Вода		150,00	150,00	0,2	0,00	14,00	56,00
<b>№ 684 Заварка</b>	<b>50,00</b>						
Чай		1,00	1,00				
Вода		54,00	54,00				
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>	<b>50,00</b>						
помидоры		51,00	50,00	0,80	0,06	1,02	7,80
<b>№147 Суп с макаронными изделиями</b>	<b>250,00</b>						
Макароны, вермишель		20,00	20,00				
лук репчатый		11,90	10,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,30	10,00				
приправа		0,01	0,01				
томатная паста		0,80	0,80				
Бульон		240,00	240,00				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00	2,80	3,00	19,50	112,00
<b>№487 Курица запеченная</b>	<b>100,00</b>						
Цыпленок		149,00	149,00				
масло растительное		0,50	0,50				
Соль иодир.		0,50	0,50	12,90	9,70	1,51	159,00



## 11 день

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
				белки	жиры	углев	
11 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>№ 388 Котлеты или биточки рыбные</b>	<b>80,00</b>						
Филе минтая		55,60	52,80				
Хлеб пшеничный		14,40	14,40				
Молоко		15,80	15,80				
сухари панировочные		8,00	8,00				
Масло растительное		6,40	6,40				
Соль		0,50	0,50				
Лук репчатый		5,95	5,00	14,56	8,32	11,04	177,60
<b>№518 Картофель запеченный</b>	<b>100,00</b>						
картофель		166,70	100,00				
Масло сливочное		3,50	3,50				
соль		0,40	0,40	4,00	11,90	31,60	200,00
<b>№587 Соус томатный</b>	<b>30,00</b>						
Бульон			27,00				
лук репчатый		0,71	0,60				
морковь		2,40	1,80				
соль йод		0,50	0,50				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		1,35	1,35				
мука в/с		1,35	1,35				
масло сливочное		0,45	0,45				
томат паста		3,00	3,00				
сахар		0,30	0,30	0,57	1,50	2,60	26,60
<b>№648 Напиток киселек</b>	<b>200,00</b>						
Кисель концентрат		20,00	20,00				
Вода		180,00	180,00				
				0,00	0,00	33,90	128,90
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,96</b>	<b>21,12</b>	<b>105,60</b>
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
огурец свежий		61,00	60,00				
<b>№110 Борщ с картофелем и капустой со сметаной</b>	<b>250 /10</b>						
Свекла		53,30	40,00				
Капуста свежая		25,00	20,00				
Картофель		33,30	20,00				
Морковь		13,00	10,00				

## 11 день

Лук репчатый		12,00	10,00				
Томатная паста		3,20	3,20				
Масло сливочное		5,00	5,00				
Сахар		3,00	3,00				
сметана 15%		10,00	10,00				
Лимонная кислота		0,12	0,12				
Вода или бульон		200,00	200,00				
зелень		1,30	1,00				
соль		0,50	0,50				
				2,8	3,00	19,50	112,00
№306 Голубцы ленивые	180,00						
капуста		146,25	117,00				
говядина фарш		72,90	72,90				
рис		9,90	9,90				
лук репчатый		21,40	18,00				
масло растительное		9,00	9,00				
приправа		0,01	0,01				
соль йод		0,90	0,90				
				15,40	14,50	12,80	250,00
Сок фруктовый	180,00	180,00	180,00	1,40	0,20	20,20	120,00
Йогурт	80,00	80,00	80,00	2,40	0,90	3,54	34,20
Фрукты свежие (апельсин)	195,00	195,00	195,00	1,4	0,2	20,20	96,00
Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	3,3	0,6	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	52,00	52,00	52,00	3,8	1,2	26	132,00
итого:				52,63	43,28	222,00	1478,90

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто				энергетическая ценность
		г.	г.	белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
12 день							
<b>Завтрак</b>							
<b>№302 Каша рисовая молочная</b>	<b>200,00</b>						
Рис крупа		44,00	44,00				
Молоко		98,60	98,60				
Вода		65,00	65,00				
Сахар		5,30	5,30				
Соль		0,50	0,50				
Масло сливочное		6,60	6,60				
				4,40	6,20	29,70	193,00
<b>Колбаса варено-копченая</b>	<b>10,00</b>	<b>10,30</b>	<b>10,00</b>	<b>4,00</b>	<b>11,40</b>	<b>0,10</b>	<b>121,00</b>
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,96</b>	<b>21,12</b>	<b>105,60</b>
<b>№ 693 Какао с молоком</b>	<b>200,00</b>						
какао		4,00	4,00				
молоко цельное		100,00	100,00				
вода		110,00	110,00				
сахар		20,00	20,00				
				4,9	5,00	32,50	190,00
<b>Обед</b>							
<b>Овощи свежие</b>							
<b>помидоры</b>	<b>50,00</b>	<b>51,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,40</b>
<b>№131 Рассольник "Ленинградский"</b>	<b>250/8</b>						
картофель		125,00	75,00				
лук репчатый		6,00	5,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,00	10,00				
приправа		0,01	0,01				
огурцы соленые		27,27	15,00				
рис		5,00	5,00				
сметана 15%		8,00	8,00				
соль йод		0,50	0,50				
бульон или вода		190,00	190,00				
зелень		1,30	1,00				
				3	5,80	17,20	133,00
<b>№374 Рыба тушеная с овощами</b>	<b>100/80</b>						
филе минтая, хека		139,00	132,00				
морковь		36,00	27,00				
лук репчатый		19,80	16,60				



томатная паста		6,40	6,40				
масло растительное		8,00	8,00				
зелень		1,30	1,00				
соль йод		1,00	1,00				
кислота лимонная		0,24	0,24				
сахар		3,20	3,20				
				10,9	4,80	4,10	103,00
<b>№518 Картофель отварной</b>	<b>100,00</b>						
картофель		166,70	100,00				
масло сливочное		3,50	3,50				
соль йод		0,50	0,50				
				4	11,90	31,60	200,00
Сок фруктовый	180,00	180,00	180,00	0,25	0,20	20,00	92,00
Йогурт	50,00	50,00	50,00	2,40	0,90	3,54	34,20
Хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	3,30	0,60	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	29,50	29,50	29,50	3,80	1,20	26,40	132,00
Фрукты свежие (апельсин)	90,00	90,00	90,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Кондитерское изделие	20,00	20,00	20,00	2,2	2,90	22,30	123,00
<b>Итого за день:</b>				<b>44,86</b>	<b>49,36</b>	<b>238,46</b>	<b>1578,20</b>

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углев	
13 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>Сосиска отварная</b>							
сосиска	50,00						
		51,00	50,00	7,63	15,69	0,00	171,74
<b>№214 Капуста тушеная с зеленым горошком</b>							
капуста	150,00						
		178,00	143,50				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		4,00	3,00				
лук репчатый		6,00	5,00				
мука в/с		2,00	2,00				
Приправа		0,01	0,01				
сахар		4,00	4,00				
соль йод		0,50	0,50				
томат паста		3,20	3,20				
лимонная кислота		0,12	0,12				
зелень		3,80	3,00				
горошек зеленый	25,00	38,50	25,00	3,20	5,20	90,00	96,00
<b>Хлеб пшеничный</b>							
	50,00	50,00	50,00	3,00	0,96	21,12	105,60
<b>№685 Чай с сахаром</b>							
<b>Заварка</b>							
		50,00	50,00				
Сахар		15,00	15,00				
Вода		150,00	150,00	0,2	0,00	14,00	56,00
<b>№ 684 Заварка</b>							
	50,00						
Чай		1,00	1,00				
Вода		54,00	54,00				
<b>Обед</b>							
<b>№51 Салат из отварной свеклы</b>							
	60,00						
Свекла свежая		68,00	51,00				
зелень		3,80	3,00				
заправка для салата		10,00	10,00				
				0,78	5,13	5,10	63,60
<b>№615 Заправка для салата</b>							
			10,00				
Масло растительное		2,50	2,50				
лимонная кислота		0,23	0,23				
сахар		0,50	0,50				
соль		0,20	0,20	0,00	3,28	0,53	25,96
<b>№135 Суп из овощей</b>							
	250,00						
зеленый горошек		12,30	8,00				
капуста		25,00	20,00				
картофель		83,30	50,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,00	10,00				
соль йод		0,50	0,50				
бульон или вода		190,00	190,00				

				3,00	4,20	10,20	91,00
<b>463 Тефтели из говядины (паровые) с соусом</b>	<b>100/50</b>						
Говядина фарш		76,00	76,00				
Вода		14,00	14,00				
Крупа рисовая		10,00	10,00				
масса готового рассыпчатого риса			26,00				
Лук репчатый		12,00	10,00				
Масло сливочное		4,80	4,80				
Масса пассеров. лука			6,00				
соль йод		0,50	0,50				
Масса полуфабриката			118,00				
Масса готовых тефтелей			100,00				
Соус томатный №587			50,00				
				13,60	5,40	3,30	116,00
<b>№587 Соус томатный</b>	<b>50,00</b>						
Бульон			45,00				
лук репчатый		1,20	1,00				
морковь		4,00	3,00				
соль йод		0,80	0,80				
зелень		3,80	3,00				
масло сливочное		2,25	2,25				
мука в/с		2,25	2,25				
масло сливочное		0,75	0,75				
томат паста		5,00	5,00				
сахар		0,50	0,50	0,57	1,50	2,60	26,60
<b>№297 Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>120,00</b>						
Крупа гречневая		50,40	50,40				
Масло сливочное		4,00	4,00				
соль йод		0,80	0,80				
				6,80	10,00	38,00	270,60
Сок фруктовый	180,00	180,00	180,00	1,40	0,20	20,00	96,00
Хлеб ржаной	65,00	65,00	65,00	3,30	0,60	19,10	96,00
Хлеб пшеничный	50,10	50,10	50,10	3,80	1,20	26,40	132,00
Фрукты свежие (апельсин)	230,50	230,50	230,50	1,40	0,50	10,00	49,00
Итого:				48,68	53,86	260,35	1396,10

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
				белки	жиры	углевод	
14 день	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>№366 Запеканка творожная со сгущенкой</b>	<b>150/35</b>						
Творог		140,00	140,00				
Крупа манная		10,00	10,00				
Сахар		10,00	10,00				
Яйца (1/10)		4,00	4,00				
Масло сливочное		6,00	6,00				
Сухари панировочные		6,00	6,00				
Сметана		6,00	6,00				
Масса готовой запеканки			150,00				
Соль йод		1,00	1,00				
Молоко сгущенное		35,00	35,00				
				26,00	5,60	15,00	252,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,96</b>	<b>21,12</b>	<b>105,60</b>
<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>200,00</b>						
Концентрат киселя		20,00	20,00				
Вода		190,00	190,00	0,00	0,00	26,00	106,00
<b>Обед</b>							
<b>№17 Салат из соленых огурцов</b>	<b>60,00</b>						
Огурцы соленые		72,70	40,00				
Лук репчатый		10,70	9,00				
зеленый горошек		13,20	8,60				
Масло растительное		3,00	3,00	2,00	1,30	9,52	48,00
<b>№135 Суп из овощей с фасолью</b>	<b>250,00</b>						
фасоль		8,00	8,00				
капуста		25,00	20,00				
картофель		83,30	50,00				
лук репчатый		12,00	10,00				
масло сливочное		5,00	5,00				
морковь		13,00	10,00				
соль йод		0,50	0,50				
вода		190,00	190,00				
				3	4,20	10,20	91,00
<b>№451 Котлеты из говядины</b>	<b>100,00</b>						
Говядина фарш		74,00	74,00				



## Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии Сан ПиН 2.4.4.2599-10  
(1 смена 2016г.)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
Молочные продукты: молоко	180	120	120
Кисломолочные продукты	90	90	90
Творог полужирный	30	30	30
Сметана	6	6	6
Сыр	5.88	5.8	5.8
Мясо жилованное	42	42.6	42.6
Колбасные изделия	8.82	8.8	8.8
Рыба-филе	34.8	35	35
Яйцо	24	24	24
Цыплята 1 категории потрашен.	21	21	21
Хлеб пшеничный	90	90	90
Хлеб ржаной	48	47.5	47.5
Мука пшеничная	9	9	9
Макаронные изделия	9	9.5	9.5
Крупы, бобовые	27	27	27
Сахар	24	24	24
Кондитерские изделия	6	6	6
Масло сливочное	18	18	18
Масло растительное	9	8.5	8.5
Картофель	112.8	113	113

Овощи, зелень	168	168	168
Фрукты	120	120	120
Сухофрукты	9	7	6
Чай	0,24	0,4	0,4
Соки	120	120	120
Какао	0,72	0,8	0,8
Соль	3	3	3
Дрожжи	0,6	-	-

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с.
2. И.М.Сурихин, В.А.Тутельян. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт» 2008.- 275с.

И.о. исполнительного директора  
АНО «Стандарты социального питания»



Н.В.Гончарова