


"СОГЛАСОВАНО"
Намечальник
ДП
МБОУ СОШ №196
Д.Е. Федосеева
2023 г.


"ПРИВЕРЖДАЮ"
Для
финансовых
документов
ООО "КП "Левобережный"
Директор
Е.А. Кузнецова
2023 г.

**Примерное 18-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания в
оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул,
обслуживаемых ООО "КП "Левобережный" (двухразовое питание)**

(летний сезон)

Возрастная группа: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	150	1,05	0,42	15,03	68,10	112, 2013
Итого за завтрак:		665	20,19	21,06	110,55	712,53	
Обед	Салат "Витаминка", овощи свежего урожая	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Суфле из печени	100	15,06	7,34	12,07	174,63	ТТК
	Соус сметанный	50	0,75	1,92	3,00	32,27	600, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	39,16	29,53	164,11	1078,84	
Итого за день:		1665	59,35	50,59	274,67	1791,37	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
Итого за завтрак:		590	34,35	18,19	108,64	735,66	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	15, 2000
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Котлета рубленая из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Капуста тушеная	180	4,30	6,53	18,35	149,35	321, 2015
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	36,02	39,00	126,89	1002,65	
Итого за день:		1530	70,37	57,18	235,53	1738,31	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013

	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		670	19,55	18,35	129,65	761,91	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Шницель мясной (из говядины) с маслом сливочным	100/10	15,04	20,42	12,97	295,79	268, 2015
	Картофель тушеный	180	3,91	15,02	29,68	269,51	216, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	30,72	50,04	130,69	1095,90	
Итого за день:		1620	50,26	68,39	260,33	1857,81	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Омлет с сыром	205	30,11	25,67	3,56	365,70	211, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	100	0,70	0,28	10,02	45,40	112, 2013
Итого за завтрак:		625	38,08	34,23	66,44	726,03	
Обед	Салат из свежих помидоров с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	1,11	6,14	4,83	79,01	23, 2015
	Суп из овощей	260	2,21	6,75	11,62	116,07	99, 2015
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	150	19,54	13,44	7,61	229,59	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	180	7,04	5,31	46,92	263,60	291, 2013
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	38,08	32,81	136,36	993,02	
Итого за день:		1625	76,16	67,04	202,80	1719,05	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	262, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		720	18,90	16,63	124,32	722,51	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью, овощи свежего урожая	100	1,53	6,24	9,19	99,08	73, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Плов из птицы	280	39,14	17,68	48,45	509,50	291, 2015

	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	50,97	31,82	137,15	1038,87	
Итого за день:		1670	69,87	48,45	261,47	1761,38	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		700	33,32	17,38	112,27	738,78	
Обед	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,14	10,99	104,48	14,2013
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,82	260, 2015
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	28,86	46,37	133,35	1065,97	
Итого за день:		1650	62,18	63,75	245,62	1804,75	
День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013
	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		715	20,61	22,92	109,68	727,39	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	0,67	6,09	1,81	64,68	106, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,45	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Гречаники	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,60	7,98	22,84	177,60	143, 2015
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	34,42	39,69	128,94	1010,60	
Итого за день:		1655	55,02	62,61	238,61	1737,99	
День 8							
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015

<i>Завтрак</i>	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Банан	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
Итого за завтрак:		725	31,42	22,46	95,95	711,58	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Биточек рыбный (минтай) с маслом сливочным	100/10	13,22	14,03	12,60	229,58	234, 2015
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	29,73	37,78	136,17	1003,60	
Итого за день:		1725	61,15	60,24	232,12	1715,18	
День 9							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,94	6,61	38,50	225,19	265, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	495, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		705	14,99	17,69	119,08	695,40	
<i>Обед</i>	Салат "Свекольный с изюмом"	100	1,73	10,05	16,32	162,66	25, 2000
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Печень, тушенная в соусе	100	13,97	9,02	9,87	176,53	439, 2004
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	30,50	33,46	148,97	1020,14	
Итого за день:		1655	45,49	51,14	268,05	1715,54	
День 10							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
		700	33,32	17,38	112,27	738,78	
Итого за завтрак:							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	0,67	6,09	1,81	64,68	106, 2013

<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	250	4,11	5,26	23,71	158,63	108, 2015
	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,48	47,75	305,31	ТТК
	Кисель из свежемороженой вишни	200	0,23	0,11	29,38	119,41	640, 2004
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	39,77	24,29	154,14	994,17	
Итого за день:		1640	73,09	41,67	266,41	1732,95	
День 11							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		720	18,66	18,83	118,55	718,32	
<i>Обед</i>	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Голубец Ленивый (курица-говядина)	100	14,47	18,28	9,68	261,12	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	38,41	39,43	155,68	1131,22	
Итого за день:		1720	57,07	58,26	274,24	1849,54	
День 12							
<i>Завтрак</i>	Омлет с сыром	205	30,11	25,67	3,56	365,70	211, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
	Итого за завтрак:	700	39,16	26,76	91,28	762,54	
<i>Обед</i>	Салат "Веснушка", овощи свежего урожая	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	150	19,54	13,44	7,61	229,59	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	180	7,04	5,31	46,92	263,60	291, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
	Итого за обед:						

Итого за обед:		1000	38,61	31,92	147,43	1032,61	
Итого за день:		1700	77,77	58,67	238,71	1795,15	
День 13							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		655	18,60	20,58	112,55	709,77	
Обед	Салат "Свекольный с изюмом"	100	1,73	10,05	16,32	162,66	25, 2000
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,39	3,48	17,26	109,92	101, 2013
	Рагу из филе птицы (курица)	300	37,77	24,00	27,29	476,25	ТТК
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		960	50,07	38,70	126,26	1053,58	
Итого за день:		1615	68,67	59,28	238,80	1763,35	
День 14							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
Итого за завтрак:		590	34,35	18,19	108,64	735,66	
Обед	Салат из белокочанной капусты и огурца, овощи свежего урожая	100	1,73	5,15	5,58	75,58	ТТК
	Суп картофельный с клецками	250	4,11	5,26	23,71	158,63	108, 2015
	Тефтели из говядины с рисом и соусом	90/30	12,02	18,23	14,08	268,44	462, 2004
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	179,88	518, 2004
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		960	29,67	35,15	138,68	989,74	
Итого за день:		1550	64,02	53,34	247,32	1725,40	
День 15							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013

Итого за завтрак:		695	21,59	18,98	110,33	698,49	
Обед	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	100	1,10	0,20	3,80	21,40	106, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Шницель из свинины	100	10,84	37,77	13,04	435,41	413, 1996
	Капуста тушеная	180	4,30	6,53	18,35	149,35	321, 2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	28,59	51,47	115,14	1038,07	
Итого за день:		1645	50,18	70,45	225,47	1736,56	
День 16							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	35	0,25	0,04	0,67	3,96	106, 2013
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		760	30,31	30,45	77,00	703,14	
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Котлета рыбная (минтай) с маслом сливочным	100/10	13,22	14,03	12,60	229,58	234, 2015
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	29,04	37,72	132,77	986,70	
Итого за день:		1760	59,35	68,18	209,77	1689,84	
День 17							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		735	17,95	16,35	122,22	707,81	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Суфле из печени	100	15,06	7,34	12,07	174,63	ТТК
	Соус сметанный	50	0,75	1,92	3,00	32,27	600, 2004

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	38,57	34,68	150,11	1066,82	
Итого за день:		1735	56,52	51,02	272,33	1774,63	
День 18							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Слива	150	1,05	0,42	15,03	68,10	112, 2013
Итого за завтрак:		655	19,41	24,03	105,07	714,12	
Обед	Салат "Ералаш", овощи свежего урожая	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Биточек из курицы и говядины	100	16,65	15,90	13,05	261,89	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	35,46	33,90	148,11	1039,39	
Итого за день:		1655	54,88	57,93	253,18	1753,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	Завтрак	685	25,82	21,13	107,47	723,36	
	Обед	972	35,92	37,10	139,50	1035,66	
	День	1656	61,74	58,23	246,97	1759,02	

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

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

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45