



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: 7-11 лет

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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	100	0,70	0,28	10,02	45,40	112, 2013
Итого за завтрак:		585	17,64	20,61	92,13	624,60	
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	90	13,45	6,59	11,00	157,08	ТТК
	Соус сметанный	50	0,75	1,92	3,00	32,27	600, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	32,77	26,23	136,12	911,68	
Итого за день:		1505	50,41	46,85	228,25	1536,28	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
Итого за завтрак:		530	28,18	15,64	90,28	614,62	
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	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Капуста тушеная	150	3,58	5,49	15,27	124,79	321, 2015
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	30,75	35,91	104,26	863,29	
Итого за день:		1390	58,94	51,55	194,54	1477,91	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013

	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		640	17,35	18,04	116,24	696,68	
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	90/10	13,57	19,18	11,58	273,17	268, 2015
	Картофель тушеный	150	3,26	12,51	24,74	224,61	216, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	25,64	45,90	106,27	940,62	
Итого за день:		1510	42,98	63,94	222,51	1637,30	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Омлет с сыром	175	25,76	22,03	3,02	313,40	211, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	100	0,70	0,28	10,02	45,40	112, 2013
Итого за завтрак:		565	31,53	30,28	52,50	608,50	
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	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		960	35,12	32,41	118,28	905,26	
Итого за день:		1525	66,64	62,68	170,78	1513,76	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
Итого за завтрак:		590	15,80	16,22	101,91	616,78	
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	250	22,61	13,58	53,48	426,56	291, 2015

	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		880	31,47	27,32	124,10	868,17	
Итого за день:		1470	47,27	43,53	226,01	1484,95	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		640	27,15	14,83	93,91	617,74	
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	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		880	24,97	44,78	108,66	937,30	
Итого за день:		1520	52,12	59,61	202,58	1555,04	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		635	18,21	22,41	91,37	639,96	
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	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	Рагу из овощей	150	3,00	6,68	19,11	148,52	143, 2015
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	29,24	36,17	105,38	863,96	
Итого за день:		1495	47,45	58,58	196,75	1503,92	
День 8							
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015

Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		675	28,92	22,13	78,34	628,17	
Обед	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	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	26,12	36,15	113,74	884,73	
Итого за день:		1605	55,04	58,27	192,08	1512,90	
День 9							
Завтрак	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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	150	1,35	0,15	13,50	60,75	112, 2013
	Итого за завтрак:	625	12,34	17,33	101,17	609,92	
Обед	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	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Итого за обед:	880	26,80	32,01	123,52	890,56	
Итого за день:		1505	39,15	49,34	224,69	1500,48	
День 10							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
	Итого за завтрак:	640	27,15	14,83	93,91	617,74	
	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	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Кисель из свежемороженой вишни	200	0,23	0,11	29,38	119,41	640, 2004
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	35,05	23,24	127,38	858,79	
Итого за день:		1510	62,21	38,07	221,29	1476,53	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
Итого за завтрак:		590	15,56	18,42	96,14	612,59	
<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)	90	12,98	16,47	8,35	233,55	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	33,03	36,02	129,68	974,98	
Итого за день:		1510	48,59	54,44	225,82	1587,57	
День 12							
<i>Завтрак</i>	Омлет с сыром	175	25,76	22,03	3,02	313,40	211, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		640	32,61	22,81	77,34	645,01	
<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)	100	13,10	8,98	5,08	153,54	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	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013

Итого за обед:		910	29,21	27,06	126,82	868,80	
Итого за день:		1550	61,81	49,86	204,15	1513,81	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		625	16,40	20,27	99,14	644,54	
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)	280	37,44	12,25	24,72	358,92	ТТК
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		900	46,78	26,55	105,61	848,49	
Итого за день:		1525	63,18	46,82	204,74	1493,03	
День 14							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	112, 2013
		530	28,18	15,64	90,28	614,62	
Итого за завтрак:							
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	150	3,04	4,44	24,52	150,23	518, 2004
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
		890	26,10	33,91	115,69	872,33	
Итого за обед:							
Итого за день:		1420	54,28	49,55	205,97	1486,95	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	150	1,05	0,42	15,03	68,10	112, 2013

Итого за завтрак:		615	19,04	18,53	91,91	610,56	
Обед	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	60	0,66	0,12	2,28	12,84	106, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Шницель из свинины	90	9,72	33,99	11,60	391,13	413, 1996
	Капуста тушеная	150	3,58	5,49	15,27	124,79	321, 2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		830	23,34	46,17	91,01	872,91	
Итого за день:		1445	42,39	64,69	182,93	1483,48	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		680	27,91	29,94	58,69	615,71	
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	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	25,43	36,09	110,34	867,83	
Итого за день:		1610	53,33	66,03	169,03	1483,54	
День 17							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	247, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	150	1,35	0,15	13,50	60,75	112, 2013
Итого за завтрак:		655	15,30	15,99	104,31	622,33	
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	90	13,45	6,59	11,00	157,08	ТТК
	Соус сметанный	50	0,75	1,92	3,00	32,27	600, 2004

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	32,19	31,39	122,11	899,66	
Итого за день:		1575	47,49	47,37	226,42	1521,99	
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	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Слива	100	0,70	0,28	10,02	45,40	112, 2013
Итого за завтрак:		575	16,86	23,58	86,65	626,19	
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	90	14,99	14,37	11,61	235,73	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макароны отварные с овощами	150	5,61	4,14	36,35	205,08	ТТК
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	30,95	31,99	129,44	929,47	
Итого за день:		1495	47,81	55,57	216,10	1555,66	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	Завтрак	613	22,01	19,86	89,79	625,90	
	Обед	896	30,28	33,85	116,58	892,16	
	День	1509	52,28	53,71	206,37	1518,06	

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