

Муниципальное автономное учреждение «Муниципальный центр
«Надежда»

Утверждаю
Директор МАУ МЦ «Надежда»

Н.С.Банков

« » 2023 г.

**Двухнедельное цикличное
МЕНЮ**

(для летних оздоровительных лагерей
с круглосуточным пребыванием
для возрастных групп)
(12-18 лет)
2023 г.

Разработано на основании:

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, ДеЛи принт Москва 2011 г.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10 2020 г. № 32 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020 г.

Индивидуальный предприниматель

Е.А. Левина



Муниципальное автономное учреждение «Муниципальный центр
«Надежда»

Утверждаю
Директор МАУ МЦ «Надежда»
Н.С.Банков
« » 2023 г.

Содержание

1. Двухнедельное цикличное меню для летних оздоровительных лагерей с круглосуточным пребыванием (для возрастных групп 12-18 лет)
2. Таблица распределения калорийности между приемами пищи
3. Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей (12-18 лет) с учетом повышенных энергозатрат
4. Перечень кисломолочных продуктов, рекомендуемых для использования в Ц/м
5. Перечень фруктов, рекомендуемых для использования в Ц/м
6. Перечень мучных и кондитерских изделий, рекомендуемых для использования в Ц/м
7. Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)
8. Технологические карты - Первые блюда
9. Технологические карты - Вторые блюда
10. Технологические карты - Гарниры
11. Технологические карты - Напитки
12. Технологические карты - Мучные изделия
13. Технологические карты - Порционные блюда
14. Технологические карты - Соусы
15. Приложения СанПиН 2.4.4.3155-13

Разработано на основании:

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, ДеЛи принт Москва 2011 г.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.12.2013 г. № 73 г.Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей" Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 апреля 2014 г.

Разработчик: технолог

Н.А.Агафонова

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

День1

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр (порциями)	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	210	Омлет натуральный	58	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250/6	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		23,17	29,12	96,03	736,4	2,1
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	350/5	2,8	5,4	13,4	113,4	43
	260	Гуляш из говядины	50/50	18,9	6,5	4,4	151,7	3,7
	312	Картофельное пюре	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	348	Компот из кураги с витамином С	200	1,00	0,10	34,20	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		33,95	19,4	124,27	762,2	88,7
Полдник	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,68	3,1	61,3	294,9	334
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	ГТК	Печень тушеная с овощами	75/50	19,4	13,56	6,44	225,4	5,5
	171	Греча отварная	200/10	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		48,32	42,29	152,29	1183,05	28,6
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Итого:		5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Всего:		116,42	98,31	442,49	3071,75	455,70

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	386	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	204	Макаронны отварные с сыром	200/30/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			27,4	32,7	110,23	844,8
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	229	Рыба тушеная с овощами	100/50	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	171	Рис отварной	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			27	22,05	147,18	895,75
Полдник	тк	Мучное изделие	50	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,66	0,66	1,61	73	16,5
		Итого:			5,46	2,56	47,11	292,3
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	402	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	268	Котлета мясная	100	14	13	13	225	3
	139	Капуста тушеная	200	3,6	4,6	18,7	134,6	34,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			29,72	26,02	134,17	893,3
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		95,98	88,93	447,59	3037,75	122,6

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр (порциями)	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша овсяная	250/6	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			21,1	27,4	95,03	709,1
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	97	Суп картофельный с рыбными консервами	310/40	3	4,1	22,5	138,9	30,2
	259	Жаркое по-домашнему	300	25,9	23,4	32,9	445,8	41,3
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			36,35	28,8	118,27	877,7
Полдник	тк	Мучное изделие	50	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	385	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,9	7,5	67,3	357,3	334
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	ТК	Королевская ватрушка	150	15,92	24,21	72,35	570,94	0,1
	309	Вермишель отварная	200/10	7,22	5,18	43,96	251,12	0
	301	Кнели с соусом	100/30	10,61	16,33	7,05	217,9	7,85
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			41,47	47,15	181,51	1316,31
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	5,7	2	8,4	74,4	0,5
		Итого:		5,7	2	8,4	74,4	0,5
		Всего:		109,52	112,85	470,51	3334,81	506,65

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		23,3	27,03	112,03	784,6	4,47
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	350/5	4,5	5,9	21,9	258,7	23,4
	278	Тефтели из говядины с соусом	80/50	14,9	17,6	16,6	284,4	5,5
	171	Греча отварная	200/10	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,62	34,1	163,75	1216,35	49,4
Полдник	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,8	0,4	25,8	119	
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,6	1,4	65,2	293,8	334
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	291	Плов с мясом птицы	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		17,22	19,42	94,47	621,1	17,53
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6	2	8	74	0
		Итого:		6	2	8	74	0
		Всего:		90,74	83,95	443,45	2989,85	405,4

Согласовано:


Утверждаю
Директор МАУ МЦ "Надежда"

Н.С.Банков

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	243	Кондитерское изделие	шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	182	Каша рисовая с маслом	250/6	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			19,3	26,6	99,13	726,1
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	102	Суп картофельный с горохом	350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	390	Котлета из рыбы любительская с соусом сметанным	130	16,4	6,8	8,3	160	2,3
	312	Картофельное пюре	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
	Итого:			36,23	17,95	133,9	842,8	60,7
Полдник	тк	Мучное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:			5,68	3,36	62,95	305,8
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	290	Птица тушеная в соусе	130	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	203	Макароны отварные	200/10	6,9	7,3	44,4	270,9	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			53,23	42,83	168,59	1262,37
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,8	22	171,6	1,8
		Итого:		5,6	6,8	22	171,6	1,8
		Всего:		120,04	97,54	486,57	3308,67	420,18

Согласовано:


 Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	181	Каша манная с маслом	250/6	4,1	6,4	34	210	1,6
	209	Яйцо вареное	1 шт	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			24,5	28	96,73	736,9
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	156	Солянка домашняя	350	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	284	Запеканка картофельн. с мясом	300/10	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	648	Кисель	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			48,79	49,63	116,39	1083,65
Полдник	тк	Мучное изделие	50	3,6	7,2	52,8	288	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:			5,4	8,2	92,2	462,8
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	ТК	Королевская ватрушка	150	15,92	24,21	72,35	570,94	0,1
	261	Бефстроганов из говядины	50/50	18,05	15,31	4,73	226,25	0,46
	171	Рис отварной	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			46,19	48,54	188,55	1372,59
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Итого:		5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Всего:		130,18	138,77	502,47	3751,14	427,31

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	397	Блинчики с джемом	90/20	4,85	2,67	36,36	187,64	0,15
	183	Каша гречневая с маслом	250/6	4,8	7,1	40	243,1	1,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			19,65	20,27	139,09	816,14
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	601	Плов с говядиной	300	17,5	28,4	24,2	422,4	9,8
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			11,9	5,95	99,18	498,55
Полдник	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:			4,90	7,50	67,30	357,30
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	235	Шницель рыбный натуральный с соусом	130	19,3	10,39	10,39	284,09	4,8
	125	Картофель отварной	200	3	10,2	19,1	180,2	36,2
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			48,12	38,73	122,53	1102,81
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
		Итого:		6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
		Всего:		91,47	78,85	444,70	2926,40	432,23

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1 шт	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	204	Макаронны отварные с сыром	200/30/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			18,2	24,73	97,33	684,7
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	101	Суп картофельный с крупой и рыбой	310/40	7,3	0,3	0	31,9	0
	479	Биточек по-белорусски	100	18,3	15,3	1,1	215,7	4,7
	139	Капуста тушеная	200	3,6	4,6	18,7	134,6	34,2
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			37,23	21,55	93,1	720,4
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	тк	Мучное изделие	50	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:			4,90	7,50	67,30	357,30
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	402	Оладьи с повидлом	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	292	Птица, тушеная с овощами	130	16,64	16,89	5,27	229,5	4,7
	171	Греча отварная	200/10	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			40,43	34,61	163,52	1116,65
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		107,16	93,99	430,15	2990,65	410,20

Согласовано:


 Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр	25	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	209	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/6	5,3	8	37,7	244	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		25,7	29,6	100,43	770,9	3,37
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	350/5	2,8	5,4	13,4	113,4	43
	285	Макаронник с мясом	240	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		41,54	50,35	112,73	890,02	110
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	тк	Мучное изделие	50	3,02	2,92	15,62	101,4	0,69
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,82	3,92	55,02	276,20	334,69
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	591	Гуляш из говядины	50/50	18,9	6,5	4,4	151,7	3,7
	171	Рис отварной	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		53,49	32,84	174,12	1205,67	24,48
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Итого:		5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Всего:		130,85	121,11	450,90	3237,99	474,84

Согласовано:

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр	20	5,7	7,2	0	87,6	0
	181	Каша манная с маслом	250/6	4,1	6,4	34	210	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17	21,73	92,73	634,5	4
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	226	Рыба отварная с соусом сметанным	130	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	312	Картофельное пюре	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		25,52	20,4	112,55	735,85	146,3
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	тк	Мучное изделие	50	3,26	4,81	15,63	185,3	0,2
		Итого:		5,06	5,81	55,03	360,10	334,20
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	273	Котлета рубленая, запеченая с молочным соусом	100	14	13	13	225	0,2
	203	Макароны отварные	200/10	6,9	7,3	44,4	270,9	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		33,02	28,72	159,87	1029,6	7,83
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		87,00	82,26	429,08	2871,65	493,73

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

11 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	210	Омлет натуральный	58	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	182	Каша овсяная	250/6	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		20,3	24,3	95,63	680,4	2,97
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	350/5	4,5	5,9	21,9	258,7	23,4
	259	Жаркое по-домашнему	300	17,5	28,4	24,2	422,4	0
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		30,03	35,65	119,4	1019,3	31
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,10	3,20	69,80	329,60	251,56
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	390	Котлета из рыбы Любительская с соусом	130	16,4	6,8	8,3	260	2,3
	171	Рис отварной	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,89	34,02	155,45	1182,95	23,03
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Итого:		5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
		Всего:		99,62	101,57	448,88	3307,45	310,86

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

12 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	386	Кисломолочный продукт	125	4,3	4	10,4	94,8	0,4
	397	Блинчики с джемом	90/20	4,85	2,67	36,36	187,64	0,15
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			24,65	24,77	162,19	969,04
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	99	Суп из овощей	350/5	2,4	4,9	14,4	111,3	27,1
	244	Плов из говядины	300	30,6	28,6	48,8	575	0,5
	699	Компот из лимона	200	0,2	0	14,2	57,6	8
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:			40,82	34,9	124,95	977,15
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	тк	Мучное изделие	50	1,83	4,65	17,55	117	0
		Итого:			3,63	5,65	56,95	291,80
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	ТК	Ватрушка по-королевски	150	15,92	24,21	72,35	570,94	0,1
	266	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	130	19	19,3	0	249,7	4,7
	139	Кануста тушеная	200	3,6	4,6	18,7	134,6	34,2
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
	Итого:			45,84	49,43	151,72	1238,64	46,03
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		121,34	120,35	504,71	3588,23	440,48

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАУ МЦ "Надежда"
 Н.С.Банков

13 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр (порциями)	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	183	Каша гречневая молочная с маслом	250/6	4,8	7,1	40	243,1	1,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		20,5	24,8	102,73	716,1	3,2
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	284	Запеканка картофельн. с мясом	300/10	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		41,85	39,2	127,07	1028,5	62,1
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	тк	Мучное изделие	50	1,5	7,25	14	127,5	0,2
		Итого:		3,30	8,25	53,40	302,30	334,20
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	226/300	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	15,22	3	3,4	100,75	0
	171	Рис отварной	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		32,61	19,22	158,55	936,3	20,63
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		104,66	97,07	450,65	3094,80	421,53

Согласовано:

14 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша рисовая с маслом	250/6	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		20,5	25	98,63	714,5	3,3
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	102	Суп картофельный с горохом	350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	268	Котлета по-деревенски	1/100	15,27	16,13	11,82	251,48	0,41
	125	Картофель отварной с маслом	200/10	3,9	8	30,6	210	37,5
	648	Кисель	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		34,69	29,23	138,37	953,23	75,41
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	351,80	334,06
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	288	Птица отварная с соусом	130	22	17,1	0,4	445,8	4,7
	203	Макароны отварные	200/10	6,9	7,3	44,4	270,9	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	60	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		58,22	42,94	161,84	1468,82	12,48
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Всего:		125,11	106,17	482,44	3599,95	426,65

Согласовано:

Примечание: п/п - промышленное производство тк - технологическая карта

ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ДАННЫХ РАСЧЕТОВ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна Москва ДеЛи принт, 2011