

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)
(7-11 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 7-11 лет)
2. Таблица распределения калорийности между приемами пищи
3. Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей (7-11 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 (7-11 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Под редакцией М.И.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)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	210	Омлет натуральный	58	4	6,1	6,6	177,3	34,5
	182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220/6	5,5	9,8	12,6	238,6	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,45	24	114,05	0
		Итого:			16,65	28	58,33	709,65
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2	3,86	12,07	91	20,57
	260	Гуляш из говядины	45/45	17,01	5,85	3,96	136,53	3,7
	312	Картофельное пюре	150/5	3	4,6	20	133	25,8
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,70	114,8	3
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	40	3	0,8	19,8	98,4	0
	Итого:			30,04	15,66	109,4	698,73	60,07
Полдник	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,88	2,36	12,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:			5,68	3,1	61,3	294,9
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	223	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/20	9,4	18,8	47,6	459	0,8
	243	Печень тушеная с овощами	50/50	15,52	10,85	5,15	180,32	4,4
	171	Греча отварная	150/5	6,53	9,55	39,86	257,7	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	40	3	0,8	19,8	98,4	0
	Итого:			39,17	40,63	150,76	1173,37	27,6
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,3
		Итого:		5,8	5	9,6	107	2,3
		Всего:		97,34	92,39	389,39	2983,65	460,5

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	4,3	4	10,4	94,8	0,4
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	204	Макароны отварные с сыром	150/15/5	1,15	5,4	29	284,24	0,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,45	24	114,05	0
		Итого:		16,75	23,45	78,43	706,79	2,27
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	2	3,86	12,7	91	20,57
	229	Рыба тушеная с овощами	75/35	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	171	Рис отварной	150/5	8,85	9,55	39,86	280	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	40	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		30,15	22,36	132,04	847,35	44,17
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	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:		5,6	2,7	65,1	313,3	24,2
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	90	12,6	11,7	143	202,5	3
	139	Капуста тушеная	150	3	3,4	14	100,95	2,4
	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	40	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		27,72	23,52	259,47	837,15	13,03
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:		86,62	77,63	543,94	2816,19	85,07

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)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	182	Каша овсяная	220/6	5,5	9,8	12,6	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:			18,88	24,63	75,03	675,5	3,3
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	97	Суп картофельный с рыбными консервами	230/20	5,21	2,93	16,07	99,21	21,4
	259	Жаркое по-домашнему	240	14	22,72	9,36	237,92	17,36
	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:			26,66	26,95	88,3	630,13	105,76
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
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого:			4,9	7,5	67,3	362,5	24
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
	203	Вермишель отварная	150/5	5,66	0,67	11,83	156,3	0
	301	Кнели с соусом	1/100	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:			39,91	42,64	149,38	1221,49	30,35
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:			96,05	103,72	388,41	2964,02	163,91

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 (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/6	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:			21,08	24,26	112,03	751
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	95	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,35	4	13,9	101,14	26,28
	278	Тефтели из говядины с соусом	50/40	1,41	7,16	8,38	123,55	0,59
	171	Греча отварная	150/5	8,48	9,55	9,86	257,7	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:			20,16	22,11	103,49	812,04
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
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:			5,6	1,4	65,2	299
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	240	21,62	10,74	13,74	358,4	7,84
	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
Ужин II	тк	Кисломолочный продукт	200	6	2	8	74	0
		Итого:		6	2	8	74	0
		Всего:		70,06	69,19	383,19	2557,14	91,41

Согласовано:

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
	п/п	Кондитерское изделие	шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	182	Каша рисовая с маслом	220/6	4,9	7,4	16,2	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	79,13	726,1
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,57	2,64	18,38	119,5	11,64
	390	Котлета из рыбы любительская с соусом сметанным	110	8,04	7,78	9,13	176	2,53
	312	Картофельное пюре	150/5	3	4,6	20	133	25,8
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	7,63	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:			24,64	16,37	100,81	766,7
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
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:			5,68	3,36	62,95	311
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	222	Пудинг из творога со стуженным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	290	Птица, тушеная в соусе	75/35	18,3	18,58	5,79	123,55	0,59
	203	Макаронны отварные	150/5	5,66	0,67	11,83	156,3	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:			53,65	37,89	136,54	1041,82
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:		108,87	91,02	401,43	3017,22	97,64

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 (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	181	Каша манная с маслом	220/6	4,1	6,4	34	210	1,6
	243	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:		22,28	25,23	96,73	703,3	3,37
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	156	Солянка домашняя	250	7,34	10,6	8,95	143,5	14,1
	284	Запеканка картофельн. с мясом	240/5	4,63	6,72	6,88	216,55	31,28
	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:		19,69	18,72	86,08	684,5	66,58
Полдник	тк	Мучное изделие	50	3,6	7,2	52,8	155	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:		5,4	8,2	92,2	335	24
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
	245	Бефстроганов из отварной говядины	45/45	5,93	6,21	3,15	227,61	0,7
	171	Рис отварной	150/5	8,85	9,55	9,86	180	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:		38,02	41,29	146,03	1261,95	7,83	
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:		90,69	97,84	429,64	3079,95	104,08

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	220/6	4,2	11,2	35	214	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:			19,05	24,37	134,09	787,04
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	3,21	1,7	107,5	11,07
	244	Плов из говядины	240	4,48	23	39	259,9	0,5
	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:			15,38	27,66	115,88	715,45
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
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:			4,90	7,50	67,30	362,50
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	222	Пудинг из творога со стуженным молоком	150/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	235	шницель рыбный натуральный	110	9,27	11,23	11,42	184,09	4,8
	125	Картофель отварной с маслом	150/5	3	6	23	158	28,1
	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:			38,09	35,37	127,46	980,61
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:		84,32	101,30	461,33	2997,20	100,40

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	Макароны отварные с сыром	150/15/5	1,15	5,4	29	284,24	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:		13,15	17,53	88,03	677,54	2,97
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	101	Суп картофельный с крупой и рыбой	230/20	5,4	3,26	5,02	108,62	14,5
	479	Биточек по-белорусски	90	16,56	13,77	1,1	184,4	5,5
	139	Капуста тушеная	150	3	3,4	14	100,95	2,4
	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:		32,99	21,78	93,42	732,17	30
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
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
		Итого:		4,90	7,50	67,30	362,50	24,00
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	402	Оладьи с повидлом	100/20	12,08	2,17	8,22	471	0,69
	292	Птица, тушеная с овощами	110	18,3	18,58	5,79	190,38	5,17
	171	Греча отварная	150/5	1,48	9,55	9,86	157,7	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:		39,55	31,72	86,42	1112,33	25,89	
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:		96,99	84,13	344,07	2996,14	84,26

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 (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,4	
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07	
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	220/6	3,21	7,06	15,26	115,4	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:			21,39	25,89	77,99	608,7	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.	250/5	2	3,86	2,07	91	20,57	
	285	Макаронник с мясом	250/5	1,29	3,65	16,46	283	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:			10,74	8,81	81,4	667	87,57
Подник	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	
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20	
		Итого:			4,82	3,92	55,02	281,40	24,69
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	
	260	Гуляш из говядины	45/45	17,01	5,85	3,96	136,53	3,7	
	171	Рис отварной	150/5	8,85	9,55	9,86	280	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:			55,55	34,04	132,74	1178,5	24,48
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6	
		Итого:			5,8	5	9,6	107	2,6
		Всего:			98,30	77,66	356,75	2842,60	142,71

Согласовано:

Утверждаю
Директор МАУ МЦ "Надежда"

Н.С.Банков

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 (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	181	Каша манная с маслом	220/6	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:		14,78	18,96	92,73	600,9	4,4
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	2	3,86	12,7	91	20,57
	226	Рыба отварная с соусом сметанным	110	12	7,5	4,3	141,13	3
	312	Картофельное пюре	150/5	3	4,6	20	133	25,8
	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:		24,82	17,36	101,75	667,98	129,37
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	тк	Мучное изделие	50	3,26	4,81	15,63	185,3	0,2
		Итого:		5,06	5,81	55,03	365,30	24,20
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	2,8	12,17	28,22	271	0,69
	273	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	90	1,6	10,8	0,6	202,5	0
	203	Макароны отварные	150/5	5,66	0,67	11,83	156,3	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:		17,38	24,96	101,32	913,2	7,72
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:		68,44	72,69	359,73	2658,98	167,09

Согласовано:

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	6,1	26,6	177,3	34,5
	182	Каша овсяная	220/6	5,5	9,8	2,6	138,6	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:		19,5	26,4	91,93	701,3	37,4
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,2	4,2	5,64	113,35	16,71
	259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	240	8,3	5,8	5,79	252,74	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:		19,53	11,35	84,73	704,29	24,31
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	357,00	24,06
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	4,84	18,8	24,7	459	0,8
	390	Котлета из рыбы любительская	110	8,04	7,78	9,13	176	2,53
	171	Рис отварной	150/5	8,85	9,55	39,86	180	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:		29,42	37,55	136,24	1108,25	23,36
Ужин II	385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
		Итого:		5,8	5	9,6	107	2,6
		Всего:		79,55	83,70	397,20	2977,84	111,73

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 пшениная с маслом сливочным	220/6	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	3,45
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	99	Суп из овощей	250/5	1,71	3,5	0,29	179,5	19,36
	244	Плов из говядины	240	4,48	23	39	259,9	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:		14,01	27,9	101,04	730,25	47,86
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	тк	Мучное изделие	50	1,83	4,65	17,55	117	0
		Итого:		3,63	5,65	56,95	297,00	24,00
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
	295	Котлета руб из птицы	110	6,17	5,52	12,98	147,72	0
	139	Капуста тушеная	150	3	3,4	14	100,95	2,4
	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:		32,41	34,45	160	1103,01	9,53
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:		81,10	98,37	489,08	3210,90	86,24

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)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	183	Каша гречневая с маслом	220/6	4,2	6,2	35	214	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:		17,68	21,13	97,73	653,4	3,2
Обед	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	3,24	17,14	107,5	11,07
	284	Запеканка картофельн. с мясом	240/5	4,63	6,72	6,88	246,55	31,28
	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:		14,68	11,26	93,49	673,85	49,85
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	тк	Мучное изделие	50	1,5	7,25	14	127,5	0,2
		Итого:		3,30	8,25	53,40	307,50	24,20
Ужин I	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	226/30	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	6,17	5,52	12,98	147,72	0
	171	Рис отварной	150/5	8,85	9,55	19,86	280	0
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	12,08	12,17	18,22	471	0,69
	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:		34,79	28,66	113,61	1191,97	20,72
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:		76,85	74,90	367,13	2938,32	99,37

Согласовано:

Утверждаю
Директор МАУ МЦ "Надежда"

Н.С.Банков

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 (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,4
	182	Каша рисовая с маслом	220/6	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:			18,28	22,23	98,63	680,9
Обед	71	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,75	21,25	20
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,57	2,64	18,36	119,5	1,64
	268	Котлета по-деревенски	1/90	15,27	16,13	11,82	251,48	0,41
	125	Картофель отварной с маслом	150/5	3,9	8	30,6	210	37,5
	648	Кисель	200	0,1	0	2,7	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:			32,46	28,17	111,03	905,43
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	338	Фрукт по сезону	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	п/п	Кондитерское изделие	шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:			5,30	3,40	74,70	357,00
Ужин I	71	Огурец свежий	100	0,75	0,1	1,87	11,4	7
	222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	0,8	16,2	41,3	250,2	0,03
	288	Птица отварная с соусом	110	7,1	7,37	0	124,1	0
	203	Макароны отварные	150/5	0,66	0,67	5,2	156,3	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:			15,88	25,56	107,17	814
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:		78,32	84,96	400,43	2868,93	96,57

Согласовано:

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

ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ДАННЫХ РАСЧЕТОВ ЯВЛЯЕТСЯ:

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

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Москва Дели принт, 2011