

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше В ДАГЕРЕ ШКОЛ
С ДНЕВНЫМ ПРИВЫКАНИЕМ**

Утверждено: директор ООО "Город-Ресурс"

М.В. Коршенко

Согласовано:



Листов 128 из 128

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ПК 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		22,33	21,90	84,08	603,75
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175/ огурец "Пикантный"	250/60	17,96	18,14	32,85	382,48
ПК 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,20	30,85	128,29	901,51
	Итого за день		52,53	52,75	212,37	1505,27

2. Асиль (2) или П1)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом/помидор "Пикантный"	250/30/60	16,16	14,60	29,78	362,75
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,38	30,27	130,07	901,38
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68

3 день (1 июля 1994)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
32004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Никольный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08
Обед						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80
258	Виточек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром/огурец "Пикантный"	180/60	8,47	6,11	37,07	235,97
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,58	30,99	129,86	918,67
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,75

4 день (2 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
пк 512	Пудинг из творога с рисом со стуч. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
43/2003	Суп/ле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая/ помидор "Пикантный"	150/50/60	4,61	6,93	31,39	189,71
пк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06

5 день (5 июля Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40
Обед						
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25
тк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная/огурец "Тикантный"	180/60	5,65	6,34	29,00	187,50
	Напиток витаминизированный (Витощка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1497,69

6. день (4 июля 1994)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2.59	5.61	15.72	120.72
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11.02	10.02	43.08	265.56
420/1тк	Чай лимонный	200	0.12	0.03	10.04	40.01
1тк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3.52	3.73	6.34	123.27
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за прием		17.65	19.79	86.78	598.24
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8.20	12.04	45.66	297.55
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175/ помидор "Пикантный"	250/60	16.18	16.16	29.83	343.40
1тк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0.41	0.17	17.65	68.79
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4.00	1.74	23.52	131.24
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	58.02
	Итого за прием		30.77	30.47	126.68	899.00
	Итого за день		48.42	50.26	213.46	1497.24

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3.2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43
Обед						
245/1	Огулец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с грибами	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59
332/1994	Тефтели рыбные тушенные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14
ТР 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85
ТР 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02

8 день (8 июня 2004)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3.2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
25.7.1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58
420 гтр	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,02	22,08	88,01	619,61
Обед						
138.1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59
401.1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17
469.1994	Макаронные изделия отварные/ помидор "Пикантный"	180/60	6,82	4,08	38,09	233,65
118.398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		31,61	31,37	126,26	899,00
	Итого за день		52,63	53,45	214,27	1518,61

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
	Отвары с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06
	Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10
178/605	Печень по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная/огурец "Пикантный"	150/50/60	4,61	5,4	31,39	189,71
178/540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,57	32,14	131,72	910,92
	Итого за день		51,25	54,87	221,45	1521,05

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
12003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
173	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молока)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
ТРК 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,00	30,85	129,96	901,63
	Итого за день		51,45	53,09	222,78	1509,82
	Итого за 10 дней		514,51	529,80	2161,47	15220,19
	Итого за 1 день		51,45	52,98	216,15	1522,02

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ТРК 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		22,33	21,90	84,08	603,75
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175/огурец "Пикантный"	250/60	17,96	18,14	32,85	382,48
ТРК 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,20	30,85	128,29	901,51
	Итого за день		52,53	52,75	212,37	1505,27

12 день (15 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			Всего	Всего		
Завтрак						
З 2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
З 57 1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
З 20 ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
ттр 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом/помидор "Пикантный"	250/30/60	16,16	14,60	29,78	362,75
ттр 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,38	30,27	130,07	901,38
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68

13. День (16 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ТРК 512	Пуллинг из творога с рисом со стущ. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
120/1994	Ши из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая/ помидор "Пикантный"	150/50/60	4,61	6,93	31,39	189,71
ТРК 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		33,29	33,77	128,95	913,18
	Итого за день		53,79	55,99	213,45	1548,98

14 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40
Обед						
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25
ттр 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная/отушен "Пикантный"	180/60	5,65	6,34	29,00	174,58
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	885,38
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1484,77

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3.2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6.99	10.01	11.86	192.16
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11.02	12.20	42.16	294.41
628/1994	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	4.90	19.00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.20	14.00	67.18
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за прием		20	22.83	84.52	621.43
Обед						
245/1	Огулец "Пикантный"	100	0.76	0.83	3.27	21.53
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с грибами	250/10	8.42	9.30	20.72	256.59
332/1994	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12.84	10.00	8.37	184.14
ТТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4.59	9.07	46.61	219.85
ТТК 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0.41	0.17	27.43	105.96
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1.98	0.20	14.00	67.18
-	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	48.35
	Итого за прием		30.65	29.87	128.75	903.59
	Итого за день		51.12	52.70	213.27	1525.02

**НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г.) С ДНЕВНЫМ ПРИВЫКАНИЕМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
Хлеб ржаной	80	40	35,00	25	25	50	25	50	25	50	50	25	25
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	60	80	98	80	50	75	95	95	80	80
Мука пшеничная	15	7,5	4,86				5	2,2	5	6	11	14,4	5
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	61	55	50	18,7	44	47	44,4	40		50
Макаронные изделия	15	7,5	19,10			53		20			53		65
Картофель	187	93,5	104,76	20	235	113	183,6		140	148	30	128	50
Овощи свежие	280	140	146,45	210	139	80	186,5	70	130	176	225	110	138
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	165	165	120	124		124	124	100		124
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	10	20	20				20		20	
Соки, напитки вит	200	100	40,00					200			200		
Мясо жилованное	70	35	41,30		127	74	16		90		90		16
Курица (филе)	21	10,5	21,92	104				96				19,2	
Рыба	58	29	29,45			31,2	83,3				116		64
Субпродукты	30	15	13,35									133,5	
Молоко	300	150	170,79	39	143	259,8	133,7	182	236	283	100,8	215,6	115
Кисломолочная продукция	150	75	25,00	125				125					
Творог	50	25	28,63				98,8					187,5	
Сыр	10	5	7,30	21		12			15		15		10
Сметана	10	5	5,91	10	10		12,6				10	6,5	
Масло сливочное	30	15	16,15	5	10	26	10	16,5	20	20	25	12	17
Масло растительное	15	7,5	8,59	9	9	9,5	10	8	4,8	7,6	10	9	9
Дайко	40	20	36,80	104	100		10	152				2	
Сахар	30	15	25,80	26	26	30	30	15	26	30	15	30	30
Чай	1	0,5	0,60				1	1		1	1	1	1
Какао, кофейн напитков	1,2	0,6	0,80			4			4				
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
белки	85	42,5	51,41	52,53	50,23	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45
жиры	87	43,5	52,93	52,75	52,92	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09
углеводы	369	184,5	215,95	212,37	215,14	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78
энерг ценн.	2585	1292,5	1520,73	1505,3	1542,7	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8