**«**Утверждаю»

Директор МОУ ДООЦ им. А. Матросова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Новак

«19» мая 2023 г

**Примерное четырнадцатидневное меню питания МОУ ДООЦ**

**им. А. Матросова, Ярославская область, Ярославский район, д. Заборное**

**2023 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 1** | | | | | | | | |
| **Обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 300 | 14,4 | 9,4 | 26,6 | 242 | 0 | № 138-1994 г |
| Азу | 100 | 6,6 | 6,7 | 12,5 | 133,7 | 2,9 | № 402 Сб.рец.1994 г |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,14 | 312 | - | № 463  – 1994 г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 33,54 | 129 | 0,7 | № 588-  1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 104 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,44 | 1,76 | 30,84 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Полдник** | Пряник | 50 | 4,31 | 1,39 | 50,83 | 231 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 511.30 |
| Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 20 | 100 | 4,0 | ТИ ШП(М-2006) 407 |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 9,94 | 40 | 17,6 |  |
| **Ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Котлета мясная | 100 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Пюре картофельное | 300 | 6,5 | 9,3 | 52,7 | 308,4 | 7,4 | № 472 -1994 г |
| Пудинг из творога со сгущенкой | 100/20 | 15,04 | 10,8 | 26,3 | 259 |  | № 296 Сб.рец.1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 57 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | 2006 ТИ ШП(М-) 481.02 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,44 | 1,76 | 30,84 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 5,81 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **93,92** | **75,19** | **437,33** | **2761,1** | **41,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 2** | | | | | | | | |
| **завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша пшеничная на молоке | 250 | 9,6 | 10,02 | 46,9 | 303 | 0,4 | № 149,01 – 1994 или ТТК |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,7 | 146 | 1,3 | № 642 –  1994 г, или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | - | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 -1994 г |
|  | Сыр твердый  порциями | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 67 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| **Обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Суп вермишелевый с курой | 300 | 14,5 | 16,2 | 20,6 | 282 | - | № 148 Сб.рец.1994 г |
| Рис отварной | 200 | 5,04 | 6,9 | 55,7 | 292 | - | № 465 – 1994 г |
| Тефтели мясные | 100/20 | 16,2 | 21,6 | 21,9 | 343 | 1,1 | № 422 -  1994 г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 588 -  1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 39,9 | 162,5 | 0 | № 507 ТИ– 2007г |
| Сок | 200 | 0,4 | 0,4 | 20 | 100 | 4,0 | № 407 – ТИ 2006 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 9,9 | 40 | 17,6 | Сб рец. 1994 |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец.- 1994 |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК |
| Курица тушеная с овощами | 100 | 8,4 | 9,6 | 13,3 | 170 | 0 | № 439- 2006г |
| Омлет | 90 | 9,1 | 14,2 | 1,6 | 170 | - | № 284 -1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,26 | - | 15,3 | 57 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **107,5** | **125,57** | **548,1** | **3605,5** | **32,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -1997 г |
| Яйцо вареное порционно | 60 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0 | № 283 –  1994 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,7 | 146 | 1,3 | № 642 –  1994 г, или ТТК |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | 250 | 7,8 | 9,3 | 43,1 | 277 | 1,7 | № 4 – 1994 г,  Или ТИ 2006 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец.- 1994 |
| Рассольник м/к бульоне со сметаной | 300 | 10,3 | 9,2 | 24,1 | 215 | 10,5 | № 129-1994 г |
| Греча отварная рассыпчатая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,4 | 312 | - | № 463 – 1994 г |
| Гуляш | 50/75 | 15,8 | 14,8 | 5,4 | 217 | - | № 401 – 1994 г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 588  1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Печенье | 50 | 4,1 | 4,4 | 37,8 | 192 | 0 | №269-ТИ 2006 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 – ТИ 2006 |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 40 | 17,6 | Сб.рец.1994 |
| **ужин** | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК |
| Котлета мясная (куриная грудка филе) | 90 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец.- 1994 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 57 | 2,9 | № 627,628,  629-1994 |
| Пирожное песочное | 70 | 3 | 12 | 27 | 226 | - |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 |  |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** |  |  | **119,0** | **124,53** | **543,0** | **3658,0** | **44,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -1997 |
| Каша геркулесовая молочная | 250 | 8,7 | 10,9 | 37,06 | 272 | 1,2 | № 4- 1994 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,7 | 146 | 1,3 | № 642 –  1994 г, или ТТК |
| Сыр твердый  порциями | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 67 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной | 300 | 8,8 | 8,2 | 16,5 | 174 | 13,0 | № 110 -1994 г |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК |
| Бифштекс | 70 | 13 | 14 | 0 | 177 | 0 | № 411.1 Сб. рец. 1994г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 588 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,7 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | вафли | 50 | 2,5 | 19,5 | 26,7 | 286 | 0 | № 902.02-ТИ 2006г |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 – ТИ 2006 |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец.-1994 |
| **ужин** | Пюре картофельное | 300 | 6,5 | 9,3 | 52,7 | 308,4 | 7,4 | № 472 -1994 г |
| Биточки рыбные | 100/5 | 14,8 | 17,0 | 17,6 | 279,4 | 0 | Сб.рец.1994  № 324 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 | 7,5 | 11,3 | 43,8 | 297 | - | № 682 -1994 г |
| Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **104,2** | **135,25** | **524,76** | **3612** | **52,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 5** | | | | | | | | | |
|  | Масло сливочное порционное | | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Йогурт | | 100 | 2,8 | 2,5 | 14 | 90 | 0 |  |
| Каша рисовая молочная | | 250 | 5,1 | 3,5 | 28,9 | 161,03 |  | № 258 сб.рец. 1994 г |
| Какао с молоком | | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,7 | 146 | 1,3 | № 642 –  1994 г, или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. – 1994 г |
| Суп картофельный с фасолью | | 300 | 14,4 | 9,4 | 26,6 | 242 | 0 | № 138-1994 г |
| Каша рассыпчатая гречневая | | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,14 | 312 | - | № 463  – 1994 г |
| Печень по-строгановски | | 50/50 | 13,7 | 11,4 | 7,05 | 176 | 12,0 | № 408.20 –ТИ 2006г |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 588– 1994 г |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Полдник** | Пряник | | 50 | 4,31 | 1,39 | 50,83 | 231 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 511.30 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 – 1994 г |
| Фрукты | | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рей.-1994 |
| **ужин** | Сложный гарнир картофель/туш. капуста | | 250/100 | 6,6 | 17,2 | 29,05 | 284 | 8,5 | № 411- 1994 г |
| Котлета мясная | | 90 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Овощи свежие порционные | | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Запеканка из творога с молоком сгущеным | | 100/20 | 17,8 | 13,4 | 26,3 | 295 |  | № 297 -1994 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,3 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | | |  | **120,6** | **114,6** | **533,0** | **3585,0** | **53,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22-  1997 г |
| Каша пшенная на молоке | 250 | 9,6 | 10,02 | 46,9 | 303 | 1,7 | № 4 – 1994 |
| Сыр твердый  порциями | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 67 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 0,1 | № 627-629 – 1994 |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642 – 1994 г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г |
| Щи из капусты св. на м/к бульоне | 300 | 8,9 | 8,8 | 12,1 | 157,7 | 27,1 | № 120 -1994 |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК | 30,2 | 126 | 0,8 |
| Биточки школьные | 100 | 17,2 | 23,8 | 17,7 | 350 |  | № 416 Сб. рец. 1994 г |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 585 -  1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 39,9 | 162,5 | 0 | № 507 ТИ– 2007г |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -2006г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец.-1994 |
| **ужин** | Пюре картофельное | 300 | 6,5 | 9,3 | 52,7 | 308,4 | 7,4 | № 472 -1994 г |
| Филе рыбы жареное | 90/5 | 19,4 | 12,6 | 4,0 | 207 | - | № 310 – 1994 г |
| Свекла тушеная | 30 | 0,9 | 4,6 | 3,8 | 51 | 3,2 | № 212 -ТИ 2006 г |
| Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб. рец. 1994 г. |
| Яйцо вареное | 60 | 7,6 | 6,9 | 0,4 | 94 | 0 | № 283 –  1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **113,8** | **120,5** | **522,4** | **3508,6** | **70,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22-  1997 г |
| Сыр твердый  порциями | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 67 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Каша манная молочная жидкая | 250 | 10 | 14 | 35,7 | 310 | 1,7 | № 4– 1994 г, или ТТК |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642 – 1994 г или ТИ |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 300 | 14,4 | 9,4 | 26,6 | 242 | 0 | № 138-1994 г |
| Греча отварная рассыпчатая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,4 | 312 | - | № 463 – 1994 г |
| Гуляш | 50/75 | 15,8 | 14,8 | 5,4 | 217 | - | № 401 – 1994 г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 129 | 0,8 | № 588 -  1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Печенье | 50 | 4,1 | 4,4 | 37,8 | 192 | 0 | №269-ТИ 2006 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -2006 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469 -1994 г или ТИ |
| Курица тушеная с овощами | 100 | 8,4 | 9,6 | 13,3 | 170 | 0 | № 439- 2006г |
| Яйцо вареное | 60 | 7,6 | 6,9 | 0,4 | 94 | 0 | № 283 –  1994 г |
| Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 63 | 2,9 | № 627,628, 629 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **114,0** | **110,8** | **519,7** | **3418,0** | **32,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22-  1997 г |
| Сыр твердый  порциями | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 67 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Каша пшеничная на молоке | 250 | 9,6 | 10,02 | 46,9 | 303 | 0,4 | № 149,01 – 1994 или ТТК |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642 – 1994 г или ТИ |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Рассольник м/к бульоне со сметаной | 300 | 10,3 | 9,2 | 24,1 | 215 | 10,5 | № 129-1994 г |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469 -1994 г или ТТК |
| Котлета мясная | 100 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,8 | 132 | 0,7 | № 588 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Пряник | 50 | 4,31 | 1,39 | 50,83 | 231 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 511.30 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -2006 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Жаркое по-домашнему  (или картофель тушеный с мясом) | 300 | 19,5 | 20,0 | 42,3 | 417 | 13,2 | № 394-  1994 г |
| Фасоль отварная | 25 | 0,4 | 0,1 | 2,0 | 8 | 2 | ТТУ 2007 |
| Выпечка | 80 | 5,2 | 9,0 | 36,7 | 248 |  | № 687 – 1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 2,9 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **107,6** | **112,9** | **526,4** | **3458,0** | **59,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | 250 | 7,8 | 9,3 | 43,1 | 277 | 1,7 | № 4 – 1994 г,  Или ТИ 2006 |
| Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 14 | 90 | 0 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642 – 1994 г или ТИ |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Суп картофельный с рыбными консервами сайра | 300 | 7,9 | 8,6 | 22,8 | 194 | 17,0 | № 131 - 1994 г |
| Азу | 100 | 6,6 | 6,7 | 12,5 | 133,7 | 2,9 | № 402 Сб.рец.1994 г | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,14 | 312 | - | № 463  – 1994 г |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,8 | 132 | 0,7 | № 588 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | вафли | 50 | 2,5 | 19,5 | 26,7 | 286 | 0 | № 902.02-ТИ 2006г |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -2006 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469 -1994 г или ТТК |
| Бризоль из филе куры | 100 | 9,2 | 7,9 | 5 | 174 | 0 | № 418,01-ТИ 2006г |
| Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Пудинг из творога со сгущенкой | 100/20 | 15,04 | 10,8 | 26,3 | 259 |  | № 296 Сб.рец.1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 -1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **100,0** | **104,8** | **533,7** | **3479,7** | **49,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша геркулесовая молочная | 250 | 8,7 | 10,9 | 37,06 | 272 | 1,2 | № 4 - 1994 г |
| Сыр порционный | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 70,6 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642- 1994г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Суп кудряш на м/к бульоне | 300 | 15,17 | 16,63 | 20,65 | 283 |  | № 116 Сб.рец.1994 |
| Рис отварной | 200 | 5,04 | 6,9 | 55,7 | 292 | - | № 465 – 1994 г |
| Котлета мясная | 90 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 585 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Кондитерские изделия | 36 | 1,7 | 1,2 | 14,6 | 84 | 0 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -1994 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Пюре картофельное | 300 | 6,5 | 9,3 | 52,7 | 308,4 | 7,4 | № 472 -1994 г |
| Мясо тушеное | 50/75 | 16,4 | 15,3 | 4,5 | 221 | 1 | № 390 –  1994 |
| Оладьи с повидлом | 100/20 | 7,5 | 11,3 | 43,8 | 297 | - | № 682 -1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 - 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **112,1** | **132,0** | **518,3** | **3607,0** | **39,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 11** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша рисовая молочная | 250 | 5,1 | 3,5 | 28,9 | 161,03 |  | № 258 сб.рец. 1994 г |
| Сыр порционный | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 70,6 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642- 1994г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Суп вермишелевый с курой | 300 | 14,5 | 16,2 | 20,6 | 282 | - | № 148 Сб.рец.1994 г |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,14 | 312 | - | № 463  – 1994 г |
| Бефстроганов | 100 | 16,4 | 20,4 | 5,9 | 272,4 |  | № 375 Сб.рец.1994 г |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 585 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Печенье | 50 | 4,1 | 4,4 | 37,8 | 192 | 0 | №269-ТИ 2006 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -1994 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК |
| Курица тушеная с овощами | 100 | 8,4 | 9,6 | 13,3 | 170 | 0 | № 439- 2006г |
| Пирожное песочное | 70 | 3 | 12 | 27 | 226 | - |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 - 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **104,5** | **118,0** | **513,2** | **3422,0** | **28,0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 12** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша манная молочная жидкая | 250 | 10 | 14 | 35,7 | 310 | 1,7 | № 4– 1994 г, или ТТК |
| Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 14 | 90 | 0 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642- 1994г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной | 300 | 8,8 | 8,2 | 16,5 | 174 | 13,0 | № 110 -1994 г |
| Рис отварной | 200 | 5,04 | 6,9 | 55,7 | 292 | - | № 465 – 1994 г |
| Котлета мясная | 90 | 15,5 | 21,4 | 15,9 | 315 | 2,1 | № 305,04 сб.рец.- 2007 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 585 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Пряник | 50 | 4,31 | 1,39 | 50,83 | 231 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 511.30 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -1994 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Пюре картофельное | 300 | 6,5 | 9,3 | 52,7 | 308,4 | 7,4 | № 472 -1994 г |
| Биточки рыбные | 100/5 | 14,8 | 17,0 | 17,6 | 279,4 | 0 | Сб.рец.1994  № 324 |
| Омлет | 90 | 9,1 | 14,2 | 1,6 | 170 | - | № 284 -1994 г |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 - 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **107,3** | **121,7** | **533,9** | **3633,8** | **52,0** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 13** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша пшеничная на молоке | 250 | 9,6 | 10,02 | 46,9 | 303 | 0,4 | № 149,01 – 1994 или ТТК |
| Сыр порционный | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 70,6 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642- 1994г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **обед** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Щи из капусты св. на м/к бульоне | 300 | 8,9 | 8,8 | 12,1 | 157,7 | 27,1 | № 120 -1994 |
| Греча отварная рассыпчатая | 200 | 10,3 | 7,18 | 55,4 | 312 | - | № 463 – 1994 г |
| Бифштекс | 70 | 13 | 14 | 0 | 177 | 0 | № 411.1 Сб. рец. 1994г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 585 – 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **полдник** | Печенье | 50 | 4,1 | 4,4 | 37,8 | 192 | 0 | №269-ТИ 2006 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | № 407 -1994 г |
| Фрукты | 200 | 0,3 | - | 10,2 | 43 | 17,6 | Сб.рец. |
| **ужин** | Овощи свежие порционные | 40 | 0,3 | - | 1,2 | 5 | 2,0 | Сб.рец. 1994 г |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 5,6 | 51,2 | 272 | 0 | № 469-  1994 г или ТТК |
| Бризоль из филе куры | 100 | 9,2 | 7,9 | 5 | 174 | 0 | № 418,01-ТИ 2006г |
| Запеканка из творога с молоком сгущеным | 100/20 | 17,8 | 13,4 | 26,3 | 295 |  | № 297 -1994 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 0,1 | № 627,628 - 1994 г |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| **Вечерник** | Напиток кисломолочный | 200 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 109 | 0 | № 645-1994г |
| **Итого за день:** | |  | **115,6** | **110,4** | **508,1** | **3417,3** | **55,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность**  **(ккал)** | **Витамин «С»** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **День 14** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное порционное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112 | - | № 22 -  1997 г |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | 250 | 7,8 | 9,3 | 43,1 | 277 | 1,7 | № 4 – 1994 г,  Или ТИ 2006 |
| Сыр порционный | 30 | 5,2 | 12,3 | 0 | 70,6 | 0,2 | № 23 – 1997 г |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 | 1,3 | № 642- 1994г или ТТК |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 4,6 | 1,8 | 30,8 | 152 | 0 | ТИ ШП(М-2006) 481.02 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,3 | 0,4 | 24,9 | 107 |  | ТИ ШП(М-2006) 481.01 |
| **Итого за день:** | |  | **23,9** | **39,2** | **124,1** | **864,6** | **3,2** |  |

1. Примерное десятидневное меню разработано на две возрастные категории (7-10 лет, 11- и старше) в соответствии с СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей ».

2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно руководителем оздоровительного учреждения с учётом набора помещений, обеспечения технологическим и холодильным оборудованием.

3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить рабочее меню для каждого оздоровительного учреждения самостоятельно.

4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1964гг, 1997г, 1986 г, 2004 г, 2006 г,2010 г.

5. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности.

6. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два, три дня.

7. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

8. Следует обратить внимание:

\*при использовании горошка зелёного консервированного необходимо использовать его только после термической обработки

\* овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса

\* овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

\* лук репчатый в свежем виде использовать после бланширования

\* не использовать в питании детей продукты, приведённые в приложении № 6 СанПиН 2.4.4.3115-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей».