

Согласовано:

Директор

МОУ "Оредежская СОШ им. Героя Советского Союза А. И. Семенова" г. Оредежа, Ленинградская область
С. Андреева

(подпись)



Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.
И.А. Смирнов

(подпись)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием

в период летних каникул

День 1: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			600	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			915	26,8	27,8	119,3	857,6
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	245,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			390	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				61,1	62,5	267,5	1 928,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ГОТОВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			540	16,7	20,5	76,2	571,5
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			1020	28,6	27,7	127,2	896,4
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			305	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				57,2	60,5	257,2	1 851,7
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3: среда

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			545	28,9	26,6	92,3	744,3
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	240	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			830	29,6	30,9	123,6	915,5
Полдник							
1996	701	КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,2	11,1	15,2	207,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008	341	ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			480	11,90	11,80	53,50	377,88
Всего за день:				70,40	69,30	269,40	2 037,67
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			663	20,10	19,80	89,70	634,32
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,2	3,7	37,0	203,3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			910	27,00	28,10	117,50	853,78
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,6	9,1	31,8	246,2
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ	150	2,8	2,1	4,3	48,6
Итого за прием пищи:			410	11,40	11,40	55,70	381,13
Всего за день:				58,50	59,30	262,90	1 869,23
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ПЕРСИК	100	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			520	29,9	25,3	87,5	716,6
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			915	27,0	27,7	119,6	858,7
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ	125	3,0	2,3	4,5	52,1
Итого за прием пищи:			385	11,30	11,70	52,70	371,21
Всего за день:				68,20	64,70	259,80	1 946,51
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	315,40	316,30	1 316,80	9 633,61
Среднее значение за период	63,08	63,26	263,36	1 926,72
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:

Неделя:

Возрастная категория:

понедельник

вторая

7-11 лет

Сборник	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая
---------	-------------------	--------------------------------	--------------	------------------	----------------

рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	18,6	19,1	84,6	600,8
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			910	28,3	28,1	112,8	839,8
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			400	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				58,70	58,50	253,00	1 822,02
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	8,6	11,2	2,3	148,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	230	3,5	1,2	48,3	222,9
Итого за прием пищи:			660	22,8	22,1	84,8	646,0
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	8,5	6,4	41,2	263,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	10,8	9,1	25,3	232,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	146,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			860	26,10	27,40	117,60	843,99
Полдник							
1996	701	КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ВАФЛИ	50	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			350	12	12,3	69,7	449,36
Всего за день:				60,85	61,75	272,10	1 939,37
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,8	24,3	166,4

2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	7,3	13,1	3,3	165,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	130	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			617	17,2	18,8	72,7	543,4
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	15,1	147,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	10,6	4,8	45,3	273,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	6,5	12,9	3,6	161,4
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			965	32,40	31,30	132,70	968,00
Полдник							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008	340	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			360	11,10	10,60	51,70	356,06
Всего за день:				77,1	76,4	245,5	2 008,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,1	14,4	18,2	258,2
2008		БИОКЕФИР	150	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			550	20,5	22,2	81,1	623,0
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,8	6,1	2,4	69,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	8,5	7,2	8,0	134,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	14,9	114,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			850	27,30	27,30	103,10	788,53
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	30,8	270,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008	340	АПЕЛЬСИН	190	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			465	11,90	11,50	57,90	393,13
Всего за день:				59,7	61,0	242,1	1 804,7
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/20	3,8	10,6	18,4	189,6

2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			530	21,4	23,7	98,3	711,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/25	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			875	31,6	29,8	119,4	896,2
Полдник							
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			385	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				63,80	64,80	269,70	1 969,99
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	320,15	322,45	1 282,40	9 544,86
Среднее значение за период	64,03	64,49	256,48	1 908,97
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	635,55	638,75	2 599,20	19 178,47
Среднее значение за период	63,56	63,88	259,92	1 917,85
Сбалансированность	1	1	4	

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			645	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			945	28,2	28,8	127,2	905,1
Полдник							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,7	9,6	30,4	245,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			390	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				62,5	63,5	275,4	1 976,1
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			570	17,7	21,4	83,1	612,1
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	НЕКТАРИН	100	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			1040	29,2	28,8	131,2	925,5
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			305	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				58,8	62,5	268,1	1 921,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3:

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			575	29,6	27,3	99,1	781,6
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	280	22,3	21,8	68,2	573,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			870	31,6	33,4	138,2	1 006,8
Полдник							
1996	701	КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,2	11,1	15,2	207,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	341	ГРУША	160	0,6	0,4	17,1	76,3
Итого за прием пищи:			460	11,00	11,70	45,80	341,69
Всего за день:				72,20	72,40	283,10	2 130,05
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4:

Неделя:

четверг

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			660	20,10	19,80	89,70	634,32
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/7	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,0	4,4	44,4	243,6
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			937	27,84	28,80	124,90	894,07
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,6	9,1	31,8	246,2
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ	150	2,8	2,1	4,3	48,6
Итого за прием пищи:			410	11,40	11,40	55,70	381,13
Всего за день:				59,34	60,00	270,30	1 909,52
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:

Неделя:

пятница

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,1	18,9	30,5	379,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ПЕРСИК	100	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			550	30,5	26,0	89,6	734,2
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,6	0,2	3,0	16,6
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	7,2	13,1	4,0	167,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			980	28,8	28,9	128,4	913,1
Полдник							
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			360	8,70	9,80	58,00	364,61
Всего за день:				68,00	64,70	275,95	2 011,91
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 1)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	320,88	323,10	1 372,80	9 948,92
Среднее значение за период	64,18	64,62	274,56	1 989,78
Сбалансированность	1	1	4	

День 6:
Неделя:

понедельник
вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергети-
					ческая

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	336	ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	50,1
Итого за прием пищи:			555	18,4	20,6	80,7	598,3
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100/5	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			935	29,1	40,8	122,0	999,0
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			400	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				59,34	72,74	258,28	1 978,72
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	8,9	11,7	2,7	156,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	200	3,0	1,0	32,2	153,6
Итого за прием пищи:			660	22,6	22,4	69,1	584,3
Обед							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОВОЩЕЙ	100	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	8,5	6,4	41,2	263,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,2	10,9	26,4	255,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	175,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			880	27,10	30,30	122,70	895,97
Полдник							
1996	701	КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ВАФЛИ	50	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			350	12,00	12,30	69,70	449,36
Всего за день:				61,70	65,00	261,50	1 929,62
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,4	5,7	41,2	248,0

2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100/50	7,9	13,8	3,8	176,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			572	17,2	20,0	77,2	572,8
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	5,4	6,8	15,1	147,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	12,7	5,1	58,6	339,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	7,2	13,1	4,0	167,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	338	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			1105	29,50	28,40	130,50	920,12
Полдник							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	60	9,3	10,2	24,6	233,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008	340	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			360	11,10	10,60	51,70	356,06
Всего за день:				57,80	59,00	259,35	1 849,02
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14,5	17,3	31,6	349,7
2008		БИОКЕФИР	150	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			580	22,9	25,1	94,5	714,6
Обед							
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,3	10,2	4,0	116,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И КУРОЙ	250/10	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100/3	14,3	9,7	11,6	196,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	8,9	6,9	21,6	189,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			883	32,70	32,60	84,40	783,29
Полдник							
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	10,1	11,1	30,8	270,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	86,3
2008	340	МАНДАРИН	120	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			395	11,90	11,50	57,90	393,13
Всего за день:				67,50	69,18	236,80	1 891,00
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/10	6,2	12,3	24,1	238,6

2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			555	23,8	25,4	104,0	760,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	3,2	1,2	8,9	60,8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,2	6,2	42,3	248,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			880	29,0	28,6	106,1	819,9
Полдник							
2008		ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	43,5
2011	406,2	ПИРОЖКИ С ДОБНЫМИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			385	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				63,60	65,30	262,10	1 942,66
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя 2)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	309,94	331,22	1 278,03	9 591,02
Среднее значение за период	61,99	66,24	255,61	1 918,20
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	630,82	654,32	2 650,83	19 539,94
Среднее значение за период	63,08	65,43	265,08	1 953,99
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2, №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии (приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20), взята с учетом возраста детей.

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне-зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2012г.