

СОГЛАСОВАННО:  
НАЧАЛЬНИК ЛЕТНЕЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1  
ИМ. Е. К. ЗЫРЯНОВА»

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



А. А. КИРЕЕВ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ НА ЛЕТНЮЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ  
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН, П. БЕРЕЗОВКА,  
УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, 27.

| Перспективное десятидневное меню для детей 6 - 11 лет |                                               |               |       |       |              |                        |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------------|------------------------|
| № ТК                                                  |                                               | Выход<br>(гр) | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.ценно<br>сть (ккал) |
| <b>1 ДЕНЬ</b>                                         |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 26                                                    | Каша жидкая молочная рисовая                  | 200           | 6,29  | 7,03  | 36,20        | 233,21                 |
| 57                                                    | Чай с сахаром                                 | 200           | 0,00  | 0,00  | 10,01        | 41,00                  |
| 3                                                     | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,10  | 8,59  | 0,15         | 78,00                  |
| ГП                                                    | Фрукт                                         | 100           | 1,50  | 0,50  | 21,00        | 96,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,96         | 42,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 47,00                  |
|                                                       | Всего за завтрак                              | 550           | 10,39 | 16,48 | 86,16        | 537,21                 |
|                                                       | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |
| 4                                                     | Овощи натуральные свежие (или соленые)        | 100           | 0,80  | 0,10  | 1,70         | 13,00                  |
| 33                                                    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250           | 1,82  | 6,18  | 7,73         | 100,00                 |
| 12                                                    | Тефтели                                       | 100           | 12,70 | 14,90 | 11,99        | 233,86                 |
| 11                                                    | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180           | 6,63  | 6,38  | 38,79        | 230,00                 |
| 17                                                    | Компот из сухофруктов                         | 200           | 0,44  | 0,00  | 18,90        | 80,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб ржаной                                   | 30            | 1,47  | 0,30  | 13,44        | 63,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб пшеничный                                | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50                  |
|                                                       | Всего за обед                                 | 890           | 26,14 | 28,10 | 107,31       | 790,36                 |
|                                                       | Всего за день                                 | 1440          | 36,53 | 44,58 | 193,47       | 1327,57                |
| <b>2 ДЕНЬ</b>                                         |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 18                                                    | Омлет натуральный                             | 200           | 13,17 | 17,80 | 6,45         | 238,00                 |
| 3                                                     | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,10  | 8,59  | 0,15         | 78,00                  |
| 6                                                     | Сыр (порциями)                                | 15            | 3,95  | 3,99  | 0,00         | 52,50                  |
| 30                                                    | Чай с лимоном                                 | 200           | 0,06  | 0,01  | 10,22        | 43,00                  |
| ГП                                                    | Кондитерские изделия                          | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,58        | 72,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,96         | 42,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 47,00                  |
|                                                       | Всего за завтрак                              | 495           | 22,06 | 30,99 | 50,20        | 572,50                 |
|                                                       | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |
| 4                                                     | Овощи натуральные свежие (или соленые)        | 100           | 0,80  | 0,10  | 1,70         | 13,00                  |
| 28                                                    | Рассольник ленинградский со сметаной          | 250           | 2,15  | 6,17  | 19,24        | 130,39                 |
| 48                                                    | Капуста тушеная с рисом с мясом птицы         | 200           | 15,47 | 15,99 | 16,29        | 271,43                 |
| 25                                                    | Сок                                           | 200           | 0,60  | 0,00  | 33,00        | 136,00                 |
| ГП                                                    | Хлеб ржаной                                   | 30            | 1,47  | 0,30  | 13,44        | 63,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб пшеничный                                | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50                  |
|                                                       | Всего за обед                                 | 810           | 22,77 | 22,80 | 98,43        | 684,32                 |
|                                                       | Всего за день                                 | 1305          | 44,83 | 53,79 | 148,63       | 1256,82                |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                                         |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                       | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 43                                                    | Каша пшенная молочная жидкая                  | 200           | 8,01  | 8,64  | 38,00        | 260,00                 |
| 36                                                    | Какао с молоком                               | 200           | 4,45  | 3,60  | 16,15        | 117,00                 |
| 3                                                     | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,08  | 7,15  | 0,12         | 64,70                  |
| 6                                                     | Сыр (порциями)                                | 15            | 3,07  | 3,45  | 0,38         | 45,00                  |
| ГП                                                    | Фрукт                                         | 100           | 1,50  | 0,50  | 21,00        | 96,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,95         | 40,00                  |
| ГП                                                    | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,60  | 0,03  | 8,02         | 41,60                  |
|                                                       | Всего за завтрак                              | 565           | 19,69 | 23,57 | 92,62        | 664,30                 |
|                                                       | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |

|               |                                              |      |       |       |        |         |
|---------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)       | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 22            | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной    | 250  | 1,80  | 6,09  | 9,73   | 113,00  |
| 34            | Плов с мясом птицы                           | 200  | 17,13 | 18,65 | 32,30  | 364,16  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                  | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 810  | 24,16 | 25,66 | 91,57  | 720,66  |
|               | Всего за день                                | 1375 | 43,85 | 49,23 | 184,19 | 1384,96 |
| <b>4 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 31            | Запеканка из творога с молоком сгущенным     | 230  | 35,03 | 26,43 | 54,07  | 615,25  |
| 57            | Чай с сахаром                                | 200  | 0,00  | 0,00  | 10,01  | 41,00   |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                   | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за завтрак                             | 500  | 38,86 | 34,12 | 92,40  | 854,45  |
|               | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 27            | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100  | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 78,33   |
| 5             | Суп картофельный с бобовыми                  | 250  | 5,26  | 5,26  | 21,24  | 146,00  |
| 19            | Курица в соусе с томатом                     | 100  | 12,61 | 13,90 | 4,18   | 167,78  |
| 24            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180  | 9,85  | 6,18  | 43,09  | 267,41  |
| 17            | Компот из сухофруктов                        | 200  | 0,44  | 0,00  | 18,90  | 80,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 890  | 33,11 | 30,58 | 123,31 | 873,02  |
|               | Всего за день                                | 1390 | 71,97 | 64,70 | 215,72 | 1727,47 |
| <b>5 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 9             | Каша манная молочная жидкая                  | 200  | 6,33  | 7,38  | 32,10  | 220,00  |
| 30            | Чай с лимоном                                | 200  | 0,06  | 0,01  | 10,22  | 43,00   |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                   | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| 6             | Сыр (порциями)                               | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| 38            | Яйцо отварное                                | 50   | 6,35  | 5,75  | 0,35   | 78,75   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                     | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                             | 515  | 18,47 | 23,97 | 60,14  | 533,05  |
|               | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)       | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 49            | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 250  | 8,15  | 7,70  | 13,21  | 170,00  |
| 51            | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 100  | 9,63  | 4,97  | 5,19   | 104,44  |
| 7             | Пюре картофельное                            | 180  | 3,50  | 4,91  | 24,42  | 167,00  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                  | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 890  | 26,51 | 18,50 | 92,36  | 684,94  |
|               | Всего за день                                | 1405 | 44,98 | 42,47 | 152,50 | 1217,99 |
| <b>6 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 43            | Каша пшенная молочная жидкая                 | 200  | 8,01  | 8,64  | 38,00  | 260,00  |
| 36            | Какао с молоком                              | 200  | 4,45  | 3,60  | 16,15  | 117,00  |
| 6             | Сыр (порциями)                               | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| 63            | Кисломолочный продукт                        | 200  | 5,60  | 6,40  | 8,20   | 118,00  |

|               |                                                    |      |       |       |        |         |
|---------------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 655  | 23,71 | 22,32 | 79,70  | 621,60  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 1             | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10  | 0,20  | 6,50   | 40,00   |
| 10            | Свекольник со сметаной                             | 250  | 2,22  | 4,83  | 11,84  | 118,00  |
| 14            | Котлета куриная                                    | 100  | 17,84 | 11,67 | 11,93  | 234,44  |
| 45            | Рис припущенный с томатом                          | 180  | 4,68  | 6,56  | 26,23  | 252,00  |
| 17            | Компот из сухофруктов                              | 200  | 0,44  | 0,00  | 18,90  | 80,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 890  | 32,03 | 23,80 | 103,60 | 857,94  |
|               | Всего за день                                      | 1545 | 55,74 | 46,12 | 183,30 | 1479,54 |
| <b>7 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 34            | Плов с мясом птицы                                 | 200  | 17,13 | 18,65 | 32,30  | 364,16  |
| 1             | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10  | 0,20  | 6,50   | 40,00   |
| 20            | Чай с молоком                                      | 200  | 0,92  | 0,69  | 10,41  | 51,49   |
| ГП            | Кондитерские изделия                               | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,30  | 120,00  |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 590  | 27,53 | 20,17 | 90,48  | 657,25  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 27            | Икра кабачковая (промышленного производства)       | 100  | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 78,33   |
| 55            | Суп картофельный с клецками                        | 250  | 4,85  | 4,94  | 25,03  | 186,00  |
| 32            | Макаронник с мясом                                 | 200  | 7,99  | 10,49 | 46,69  | 313,33  |
| 25            | Сок                                                | 200  | 0,60  | 0,00  | 33,00  | 136,00  |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 810  | 18,39 | 20,67 | 140,62 | 847,16  |
|               | Всего за день                                      | 1400 | 45,92 | 40,84 | 231,10 | 1504,41 |
| <b>8 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 47            | Суп молочный с крупой                              | 200  | 4,13  | 4,49  | 19,70  | 136,00  |
| 36            | Какао с молоком                                    | 200  | 4,45  | 3,60  | 16,15  | 117,00  |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| 6             | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| ГП            | Кондитерские изделия                               | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,44  | 96,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 505  | 17,35 | 19,24 | 72,76  | 540,30  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)             | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 60            | Суп "Волна"                                        | 250  | 10,84 | 7,89  | 21,92  | 204,00  |
| 12            | Тефтели                                            | 100  | 12,72 | 14,99 | 11,99  | 233,86  |
| 7             | Пюре картофельное                                  | 180  | 3,75  | 5,47  | 21,98  | 163,00  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                        | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 890  | 32,54 | 29,27 | 105,43 | 844,36  |
|               | Всего за день                                      | 1395 | 49,89 | 48,51 | 178,19 | 1384,66 |
| <b>9 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 26            | Каша жидкая молочная рисовая                       | 200  | 5,47  | 6,11  | 31,48  | 202,79  |

|                |                                                    |      |        |        |         |          |
|----------------|----------------------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|
| 2              | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,80   | 3,70   | 15,18   | 104,00   |
| 3              | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08   | 7,15   | 0,12    | 64,70    |
| 6              | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07   | 3,45   | 0,38    | 45,00    |
| ГП             | Фрукт                                              | 100  | 1,50   | 0,50   | 21,00   | 96,00    |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98   | 0,20   | 8,95    | 40,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60   | 0,03   | 8,02    | 41,60    |
|                | Всего за завтрак                                   | 565  | 16,50  | 21,14  | 85,13   | 594,09   |
|                | <b>Обед</b>                                        |      |        |        |         |          |
| 1              | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10   | 0,20   | 6,50    | 40,00    |
| 33             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной      | 250  | 1,82   | 6,18   | 7,73    | 100,00   |
| 58             | Котлета из мяса говядины                           | 100  | 16,53  | 11,59  | 15,22   | 230,00   |
| 11             | Макаронные изделия отварные с маслом               | 180  | 6,63   | 6,38   | 38,79   | 230,00   |
| 17             | Компот из сухофруктов                              | 200  | 0,44   | 0,00   | 18,90   | 80,00    |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47   | 0,30   | 13,44   | 63,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,50    |
|                | Всего за обед                                      | 890  | 32,27  | 24,89  | 115,34  | 813,50   |
|                | Всего за день                                      | 1455 | 48,77  | 46,03  | 200,47  | 1407,59  |
| <b>10 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |        |        |         |          |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |      |        |        |         |          |
| 50             | Каша "Дружба"                                      | 200  | 5,24   | 7,44   | 28,11   | 199,00   |
| 3              | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08   | 7,15   | 0,12    | 64,70    |
| 6              | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07   | 3,45   | 0,38    | 45,00    |
| 57             | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,00   | 0,00   | 10,01   | 41,00    |
| 63             | Кисломолочный продукт                              | 200  | 5,60   | 6,40   | 8,20    | 118,00   |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98   | 0,20   | 8,95    | 40,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60   | 0,03   | 8,02    | 41,60    |
|                | Всего за завтрак                                   | 665  | 16,57  | 24,67  | 63,79   | 549,30   |
|                | <b>Обед</b>                                        |      |        |        |         |          |
| 4              | Овощи натуральные свежие (или соленые)             | 100  | 0,80   | 0,10   | 1,70    | 13,00    |
| 22             | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной          | 250  | 1,80   | 6,09   | 9,73    | 113,00   |
| 71             | Тефтели (из птицы)                                 | 100  | 12,78  | 15,06  | 11,99   | 234,59   |
| 15             | Соус сметанный с томатом                           | 25   | 0,24   | 2,78   | 0,71    | 29,00    |
| 7              | Пюре картофельное                                  | 180  | 3,75   | 5,47   | 21,98   | 163,00   |
| 25             | Сок                                                | 200  | 0,60   | 0,00   | 33,00   | 136,00   |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47   | 0,30   | 13,44   | 63,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,50    |
|                | Всего за обед                                      | 915  | 23,72  | 30,04  | 107,31  | 822,09   |
|                | Всего за день                                      | 1580 | 40,29  | 54,71  | 171,10  | 1371,39  |
|                | Итого за 10 дней                                   |      | 482,76 | 490,98 | 1858,66 | 14062,40 |
|                | Среднее значение за 1 день                         |      | 48,28  | 49,10  | 185,87  | 1406,24  |
|                | Процент удовлетворения суточной потребности        |      | 62,70  | 62,15  | 55,48   | 59,84    |

\*В каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника.

В приготовлении блюд используется йодированная соль, применяется витамин С для витаминизации третьих блюд.

| Перспективное десятидневное меню для детей 12 - 18 лет |                                               |               |       |       |              |                        |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------------|------------------------|
| № ТК                                                   |                                               | Выход<br>(гр) | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.ценно<br>сть (ккал) |
| <b>1 ДЕНЬ</b>                                          |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                        | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 26                                                     | Каша жидкая молочная рисовая                  | 200           | 6,29  | 7,03  | 36,20        | 233,21                 |
| 57                                                     | Чай с сахаром                                 | 200           | 0,00  | 0,00  | 10,01        | 41,00                  |
| 3                                                      | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,10  | 8,59  | 0,15         | 78,00                  |
| ГП                                                     | Фрукт                                         | 100           | 1,50  | 0,50  | 21,00        | 96,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,96         | 42,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 47,00                  |
|                                                        | Всего за завтрак                              | 550           | 10,39 | 16,48 | 86,16        | 537,21                 |
|                                                        | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |
| 4                                                      | Овощи натуральные свежие (или соленые)        | 100           | 0,80  | 0,10  | 1,70         | 13,00                  |
| 33                                                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250           | 1,82  | 6,18  | 7,73         | 100,00                 |
| 12                                                     | Тефтели                                       | 100           | 12,70 | 14,90 | 11,99        | 233,86                 |
| 11                                                     | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180           | 6,63  | 6,38  | 38,79        | 230,00                 |
| 17                                                     | Компот из сухофруктов                         | 200           | 0,44  | 0,00  | 18,90        | 80,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб ржаной                                   | 30            | 1,47  | 0,30  | 13,44        | 63,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб пшеничный                                | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50                  |
|                                                        | Всего за обед                                 | 890           | 26,14 | 28,10 | 107,31       | 790,36                 |
|                                                        | Всего за день                                 | 1440          | 36,53 | 44,58 | 193,47       | 1327,57                |
| <b>2 ДЕНЬ</b>                                          |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                        | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 18                                                     | Омлет натуральный                             | 200           | 13,17 | 17,80 | 6,45         | 238,00                 |
| 3                                                      | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,10  | 8,59  | 0,15         | 78,00                  |
| 6                                                      | Сыр (порциями)                                | 15            | 3,95  | 3,99  | 0,00         | 52,50                  |
| 30                                                     | Чай с лимоном                                 | 200           | 0,06  | 0,01  | 10,22        | 43,00                  |
| ГП                                                     | Кондитерские изделия                          | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,58        | 72,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,96         | 42,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 47,00                  |
|                                                        | Всего за завтрак                              | 495           | 22,06 | 30,99 | 50,20        | 572,50                 |
|                                                        | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |
| 4                                                      | Овощи натуральные свежие (или соленые)        | 100           | 0,80  | 0,10  | 1,70         | 13,00                  |
| 28                                                     | Рассольник ленинградский со сметаной          | 250           | 2,15  | 6,17  | 19,24        | 130,39                 |
| 48                                                     | Капуста тушеная с рисом с мясом птицы         | 200           | 15,47 | 15,99 | 16,29        | 271,43                 |
| 25                                                     | Сок                                           | 200           | 0,60  | 0,00  | 33,00        | 136,00                 |
| ГП                                                     | Хлеб ржаной                                   | 30            | 1,47  | 0,30  | 13,44        | 63,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб пшеничный                                | 30            | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50                  |
|                                                        | Всего за обед                                 | 810           | 22,77 | 22,80 | 98,43        | 684,32                 |
|                                                        | Всего за день                                 | 1305          | 44,83 | 53,79 | 148,63       | 1256,82                |
| <b>3 ДЕНЬ</b>                                          |                                               |               |       |       |              |                        |
|                                                        | <b>Завтрак</b>                                |               |       |       |              |                        |
| 43                                                     | Каша пшенная молочная жидкая                  | 200           | 8,01  | 8,64  | 38,00        | 260,00                 |
| 36                                                     | Какао с молоком                               | 200           | 4,45  | 3,60  | 16,15        | 117,00                 |
| 3                                                      | Масло сливочное (порциями)                    | 10            | 0,08  | 7,15  | 0,12         | 64,70                  |
| 6                                                      | Сыр (порциями)                                | 15            | 3,07  | 3,45  | 0,38         | 45,00                  |
| ГП                                                     | Фрукт                                         | 100           | 1,50  | 0,50  | 21,00        | 96,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,98  | 0,20  | 8,95         | 40,00                  |
| ГП                                                     | Хлеб пшеничный или батон                      | 20            | 1,60  | 0,03  | 8,02         | 41,60                  |
|                                                        | Всего за завтрак                              | 565           | 19,69 | 23,57 | 92,62        | 664,30                 |
|                                                        | <b>Обед</b>                                   |               |       |       |              |                        |

|               |                                              |      |       |       |        |         |
|---------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)       | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 22            | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной    | 250  | 1,80  | 6,09  | 9,73   | 113,00  |
| 34            | Плов с мясом птицы                           | 200  | 17,13 | 18,65 | 32,30  | 364,16  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                  | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 810  | 24,16 | 25,66 | 91,57  | 720,66  |
|               | Всего за день                                | 1375 | 43,85 | 49,23 | 184,19 | 1384,96 |
| <b>4 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 31            | Запеканка из творога с молоком сгущенным     | 230  | 35,03 | 26,43 | 54,07  | 615,25  |
| 57            | Чай с сахаром                                | 200  | 0,00  | 0,00  | 10,01  | 41,00   |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                   | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за завтрак                             | 500  | 38,86 | 34,12 | 92,40  | 854,45  |
|               | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 27            | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100  | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 78,33   |
| 5             | Суп картофельный с бобовыми                  | 250  | 5,26  | 5,26  | 21,24  | 146,00  |
| 19            | Курица в соусе с томатом                     | 100  | 12,61 | 13,90 | 4,18   | 167,78  |
| 24            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180  | 9,85  | 6,18  | 43,09  | 267,41  |
| 17            | Компот из сухофруктов                        | 200  | 0,44  | 0,00  | 18,90  | 80,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 890  | 33,11 | 30,58 | 123,31 | 873,02  |
|               | Всего за день                                | 1390 | 71,97 | 64,70 | 215,72 | 1727,47 |
| <b>5 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 9             | Каша манная молочная жидкая                  | 200  | 6,33  | 7,38  | 32,10  | 220,00  |
| 30            | Чай с лимоном                                | 200  | 0,06  | 0,01  | 10,22  | 43,00   |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                   | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| 6             | Сыр (порциями)                               | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| 38            | Яйцо отварное                                | 50   | 6,35  | 5,75  | 0,35   | 78,75   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                     | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                             | 515  | 18,47 | 23,97 | 60,14  | 533,05  |
|               | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)       | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 49            | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 250  | 8,15  | 7,70  | 13,21  | 170,00  |
| 51            | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 100  | 9,63  | 4,97  | 5,19   | 104,44  |
| 7             | Пюре картофельное                            | 180  | 3,50  | 4,91  | 24,42  | 167,00  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                  | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                | 890  | 26,51 | 18,50 | 92,36  | 684,94  |
|               | Всего за день                                | 1405 | 44,98 | 42,47 | 152,50 | 1217,99 |
| <b>6 ДЕНЬ</b> |                                              |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                               |      |       |       |        |         |
| 43            | Каша пшенная молочная жидкая                 | 200  | 8,01  | 8,64  | 38,00  | 260,00  |
| 36            | Какао с молоком                              | 200  | 4,45  | 3,60  | 16,15  | 117,00  |
| 6             | Сыр (порциями)                               | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| 63            | Кисломолочный продукт                        | 200  | 5,60  | 6,40  | 8,20   | 118,00  |

|               |                                                    |      |       |       |        |         |
|---------------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 655  | 23,71 | 22,32 | 79,70  | 621,60  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 1             | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10  | 0,20  | 6,50   | 40,00   |
| 10            | Свекольник со сметаной                             | 250  | 2,22  | 4,83  | 11,84  | 118,00  |
| 14            | Котлета куриная                                    | 100  | 17,84 | 11,67 | 11,93  | 234,44  |
| 45            | Рис припущенный с томатом                          | 180  | 4,68  | 6,56  | 26,23  | 252,00  |
| 17            | Компот из сухофруктов                              | 200  | 0,44  | 0,00  | 18,90  | 80,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 890  | 32,03 | 23,80 | 103,60 | 857,94  |
|               | Всего за день                                      | 1545 | 55,74 | 46,12 | 183,30 | 1479,54 |
| <b>7 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 34            | Плов с мясом птицы                                 | 200  | 17,13 | 18,65 | 32,30  | 364,16  |
| 1             | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10  | 0,20  | 6,50   | 40,00   |
| 20            | Чай с молоком                                      | 200  | 0,92  | 0,69  | 10,41  | 51,49   |
| ГП            | Кондитерские изделия                               | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,30  | 120,00  |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 590  | 27,53 | 20,17 | 90,48  | 657,25  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 27            | Икра кабачковая (промышленного производства)       | 100  | 1,20  | 4,70  | 7,70   | 78,33   |
| 55            | Суп картофельный с клецками                        | 250  | 4,85  | 4,94  | 25,03  | 186,00  |
| 32            | Макаронник с мясом                                 | 200  | 7,99  | 10,49 | 46,69  | 313,33  |
| 25            | Сок                                                | 200  | 0,60  | 0,00  | 33,00  | 136,00  |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 810  | 18,39 | 20,67 | 140,62 | 847,16  |
|               | Всего за день                                      | 1400 | 45,92 | 40,84 | 231,10 | 1504,41 |
| <b>8 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 47            | Суп молочный с крупой                              | 200  | 4,13  | 4,49  | 19,70  | 136,00  |
| 36            | Какао с молоком                                    | 200  | 4,45  | 3,60  | 16,15  | 117,00  |
| 3             | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08  | 7,15  | 0,12   | 64,70   |
| 6             | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07  | 3,45  | 0,38   | 45,00   |
| ГП            | Кондитерские изделия                               | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,44  | 96,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98  | 0,20  | 8,95   | 40,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60  | 0,03  | 8,02   | 41,60   |
|               | Всего за завтрак                                   | 505  | 17,35 | 19,24 | 72,76  | 540,30  |
|               | <b>Обед</b>                                        |      |       |       |        |         |
| 4             | Овощи натуральные свежие (или соленые)             | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 60            | Суп "Волна"                                        | 250  | 10,84 | 7,89  | 21,92  | 204,00  |
| 12            | Тефтели                                            | 100  | 12,72 | 14,99 | 11,99  | 233,86  |
| 7             | Пюре картофельное                                  | 180  | 3,75  | 5,47  | 21,98  | 163,00  |
| 35            | Напиток из плодов шиповника                        | 200  | 0,68  | 0,28  | 19,64  | 97,00   |
| ГП            | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47  | 0,30  | 13,44  | 63,00   |
| ГП            | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
|               | Всего за обед                                      | 890  | 32,54 | 29,27 | 105,43 | 844,36  |
|               | Всего за день                                      | 1395 | 49,89 | 48,51 | 178,19 | 1384,66 |
| <b>9 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |       |       |        |         |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |      |       |       |        |         |
| 26            | Каша жидкая молочная рисовая                       | 200  | 5,47  | 6,11  | 31,48  | 202,79  |



|                |                                                    |      |        |        |         |          |
|----------------|----------------------------------------------------|------|--------|--------|---------|----------|
| 2              | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,80   | 3,70   | 15,18   | 104,00   |
| 3              | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08   | 7,15   | 0,12    | 64,70    |
| 6              | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07   | 3,45   | 0,38    | 45,00    |
| ГП             | Фрукт                                              | 100  | 1,50   | 0,50   | 21,00   | 96,00    |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98   | 0,20   | 8,95    | 40,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60   | 0,03   | 8,02    | 41,60    |
|                | Всего за завтрак                                   | 565  | 16,50  | 21,14  | 85,13   | 594,09   |
|                | <b>Обед</b>                                        |      |        |        |         |          |
| 1              | Зеленый горошек/кукуруза консервированная отварные | 100  | 3,10   | 0,20   | 6,50    | 40,00    |
| 33             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной      | 250  | 1,82   | 6,18   | 7,73    | 100,00   |
| 58             | Котлета из мяса говядины                           | 100  | 16,53  | 11,59  | 15,22   | 230,00   |
| 11             | Макаронные изделия отварные с маслом               | 180  | 6,63   | 6,38   | 38,79   | 230,00   |
| 17             | Компот из сухофруктов                              | 200  | 0,44   | 0,00   | 18,90   | 80,00    |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47   | 0,30   | 13,44   | 63,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,50    |
|                | Всего за обед                                      | 890  | 32,27  | 24,89  | 115,34  | 813,50   |
|                | Всего за день                                      | 1455 | 48,77  | 46,03  | 200,47  | 1407,59  |
| <b>10 ДЕНЬ</b> |                                                    |      |        |        |         |          |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |      |        |        |         |          |
| 50             | Каша "Дружба"                                      | 200  | 5,24   | 7,44   | 28,11   | 199,00   |
| 3              | Масло сливочное (порциями)                         | 10   | 0,08   | 7,15   | 0,12    | 64,70    |
| 6              | Сыр (порциями)                                     | 15   | 3,07   | 3,45   | 0,38    | 45,00    |
| 57             | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,00   | 0,00   | 10,01   | 41,00    |
| 63             | Кисломолочный продукт                              | 200  | 5,60   | 6,40   | 8,20    | 118,00   |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 20   | 0,98   | 0,20   | 8,95    | 40,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный или батон                           | 20   | 1,60   | 0,03   | 8,02    | 41,60    |
|                | Всего за завтрак                                   | 665  | 16,57  | 24,67  | 63,79   | 549,30   |
|                | <b>Обед</b>                                        |      |        |        |         |          |
| 4              | Овощи натуральные свежие (или соленые)             | 100  | 0,80   | 0,10   | 1,70    | 13,00    |
| 22             | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной          | 250  | 1,80   | 6,09   | 9,73    | 113,00   |
| 71             | Тефтели (из птицы)                                 | 100  | 12,78  | 15,06  | 11,99   | 234,59   |
| 15             | Соус сметанный с томатом                           | 25   | 0,24   | 2,78   | 0,71    | 29,00    |
| 7              | Пюре картофельное                                  | 180  | 3,75   | 5,47   | 21,98   | 163,00   |
| 25             | Сок                                                | 200  | 0,60   | 0,00   | 33,00   | 136,00   |
| ГП             | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,47   | 0,30   | 13,44   | 63,00    |
| ГП             | Хлеб пшеничный                                     | 30   | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,50    |
|                | Всего за обед                                      | 915  | 23,72  | 30,04  | 107,31  | 822,09   |
|                | Всего за день                                      | 1580 | 40,29  | 54,71  | 171,10  | 1371,39  |
|                | Итого за 10 дней                                   |      | 482,76 | 490,98 | 1858,66 | 14062,40 |
|                | Среднее значение за 1 день                         |      | 48,28  | 49,10  | 185,87  | 1406,24  |
|                | Процент удовлетворения суточной потребности        |      | 62,70  | 62,15  | 55,48   | 59,84    |

\*В каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника.

В приготовлении блюд используется йодированная соль, применяется витамин С для витаминизации третьих блюд.