

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

Школа №18 для обучающихся
с ограниченными возможностями

здоровья г.Перми

Рупперт И.Э. /

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «ТриАктив»

Исполнительный директор

/Штебе Ж.В./



Примерное 10-ти дневное меню

**На организацию питания учащихся образовательных учреждений
в лагере досуга и отдыха с дневным пребыванием
при МАОУ «Школа №18 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми**

1 ступень 7-11 лет

2 ступень 12 лет и старше

Период с 01 июня по 21 июня 2023г.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,
Учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»
ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России
Изд-е 3-е доп. и испр. - г. Пермь, 2018 г

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,
Учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»
ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России
Изд-е 4-е доп. и испр. - г. Пермь, 2021 г

Пермь 2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5	6	26	181	230
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	450	13	13	61	415	
Обед	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп крестьянский с крупой(в)	200	2	4	8	77	119
	Кнели мясные с рисом	90	12	11	6	168	338
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов или ягод	180			10	41	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	760	24	16	78	610	
Полдник	КИСЕЛЬ из СОКА	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
	Итого за Полдник	250	10	10	41	299	
Итого за день	1 660	48	39	200	1410		

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Итого за Завтрак	450	11	16	68	473	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Суп гороховый	200	6	3	13	102	128
	Биточки куриные,	90	18	16	10	256	372
	Картофельное пюре.	150	4	6	9	105	377
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	750	34	29	79	712		
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник	250	10	10	40	293		
Итого за день		1 650	56	55	207	1564	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Итого за Завтрак	450	9	8	70	382	
Обед	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21
	Суп из овощей с фасолью	200	3	4	7	78	118,13
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Капуста тушеная,	150	3	5	12	108	380
	Компот из яблок с апельсинами	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	750	24	16	78	557		
Полдник	КИСЕЛЬ из СОКА	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник	250	10	10	41	299		
Итого за день	1 650	44	34	209	1324		

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Итого за Завтрак	450	10	17	58	435	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	1	4	2	42	5
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	200	1	4	5	56	104
	Плов из отварной птицы (гр)	220	22	19	28	366	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Итого за Обед	730	29	27	77	659	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник	250	10	10	40	293		
Итого за день		1 680	50	54	195	1473	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	450	14	12	62	410	
Обед	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Свекольник	200	2	4	8	75	98
	Рагу из птицы,	90	8	9	6	141	376
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	600	14	13	48	380		
Полдник	Фрукт()	150			29	132	82
	Итого за Полдник	150			29	132	
Итого за день	1 550	29	25	159	1008		

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Итого за Завтрак	450	11	18	63	455	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп из овощей(в)	200	1	4	7	66	117
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	9	9	9	153	350
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	750	21	17	84	622	
Полдник	КИСЕЛЬ из СОКА	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник	300	10	10	41	299		
Итого за день	1 700	43	45	208	1462		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	13	12	65	422	
Обед	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Суфле из кур(гр),	90	15	16	3	205	368
	Капуста тушеная,	150	3	5	12	108	380
	Компот из яблок с апельсинами	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573	
Итого за Обед		750	29	30	64	644	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник		250	10	10	40	293	
Итого за день		1 700	53	52	189	1445	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						277	199
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	15	484,01
	Соус из концентрата плодово-ягодного	50			4	63	464,01
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	104	576
	Батон нарезной	40	3	1	21	66	79
	Масло сливочное	10		7		525	
Итого за Завтрак		450	30	16	64		
Обед					1	7	148,01
	Овощи свежие порционные	60			23	242	95
	Борщ с капустой и картофелем(в)	200	6	14	28	338	328,01
	Жаркое по-домашнему (св)(в)	220	21	16	20	84	495
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		10	52	574
	Хлеб ржаной	25	2		12	59	573
	Хлеб пшеничный	25	2		94	782	
Итого за Обед		730	32	30			
Полдник					9	107	469
	КИСЕЛЬ из СОКА	200	6	5	32	192	409,01
	Кондитерское изделие	100	4	5	41	299	
Итого за Полдник		300	10	10			
Итого за день		1 680	73	56	219	1692	

Рацион: Школа(1 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2022		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Итого за Завтрак	450	9	8	68	377	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Суп с клецками(в)	200	2	2	11	72	67
	Котлеты рыбные,	90	13	3	15	138	307
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	780	24	15	104	658	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	4	5	32	192	409,01
Итого за Полдник	300	10	10	40	293		
Итого за день	1 730	44	33	232	1414		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	450	11	11	68	410	
Обед	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39	14
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	200	1	4	5	56	104
	Птица в соусе с томатом,	90	15	16	3	218	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	730	30	31	88	749	
Полдник	Фрукт()	150			29	132	82
	Итого за Полдник	150			29	132	
Итого за день		1 680	42	42	205	1377	

Итого за период	16 830	482	435	2023	14169	
Среднее значение за период		48,2	43,5	202,3	1416,9	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7	8	32	226	230,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	500	15	15	67	460	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	10	96	119
	Кнели мясные с рисом(ал)	100	13	12	7	187	338,21
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	885	29	21	97	746		
Итого за день	1 385	44	36	164	1206		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	9	45	300	233
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Итого за Завтрак	500	13	18	77	533	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	100	1	6	8	90	34
	Суп гороховый	250	7	4	16	128	128,18
	Биточки куринные (гр)	100	15	10	9	183	372,18
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	377
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	905	34	28	96	769		
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Пряники	50	3	2	38	183	581,21
Итого за Полдник	250	9	7	46	284		
Итого за день	1 655	56	53	219	1586		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Итого за Завтрак	500	10	10	78	436	
Обед	Суп из овощей с фасолью	250	4	5	9	97	118,13
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Капуста тушеная,	180	4	6	15	130	380
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	805	28	15	88	602		
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Итого за Полдник	250	10	10	45	309	
Итого за день	1 555	48	35	211	1347		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8	10	32	252	232
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
	Итого за Завтрак	500	12	19	64	485	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	1	6	3	70	5
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6	18	23	280	104,21
	Плов из отварной птицы (гр)	250	25	21	31	416	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	875	39	46	109	1012	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Пряники	50	3	2	38	183	581,21
Итого за Полдник	250	9	7	46	284		
Итого за день	1 625	60	72	219	1781		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	250	11	10	40	290	213
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	500	16	14	70	468	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Свекольник	250	2	5	10	93	98
	Рагу из птицы(гр),	250	21	26	18	391	376
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	825	29	32	72	698		
Полдник	Фрукт()	150			15	66	82
	Итого за Полдник	150			15	66	
Итого за день	1 475	45	46	157	1232		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7	8	35	238	226
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		500	13	19	70	502	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1,21
	Суп из овощей	250	2	5	9	83	117
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	10	10	10	170	350
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		905	26	23	105	782	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Печенье	50	4	5	37	208	582
Итого за Полдник		250	10	10	45	309	
Итого за день		1 655	49	52	220	1593	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230,18
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		450	11	11	58	384	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Суп с рыбными консервами,	250	9	11	13	192	123
	Суфле из кур(гр),	100	13	13	4	184	368,21
	Капуста тушеная,	180	4	6	15	130	380
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		16	67	488,21
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		855	33	31	81	741	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Печенье	50	4	5	37	208	582
Итого за Полдник		250	10	10	45	309	
Итого за день		1 555	54	52	184	1434	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	34	9	37	369	199
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	471
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Масло сливочное	10		7		66	79
Итого за Завтрак		500	42	22	97	766	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Борщ с капустой и картофелем,	250	7	18	28	300	95,21
	Жаркое по-домашнему (св)	250	24	18	32	384	328,21
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		825	38	37	113	936	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Печенье	50	4	5	37	208	582
Итого за Полдник		250	10	10	45	309	
Итого за день		1 575	90	69	255	2011	

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	261	227
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	Итого за Завтрак	500	11	9	76	429	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1,21
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	80	115
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Рис отварной	180	5	7	47	263	385
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед	905	29	21	124	797		
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Пряники	50	3	2	38	183	581,21
Итого за Полдник	250	9	7	46	284		
Итого за день	1 655	49	37	246	1510		

Рацион: Школа(2 ступень) ЛАГЕРЬ с 01.06.2023

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	500	12	13	76	464	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65	14
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6	18	23	280	104,21
	Птица в соусе с томатом,	100	17	18	3	242	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	905	42	51	127	1132	
Полдник	Фрукт()	150			15	66	82
Итого за Полдник	150			15	66		
Итого за день	1 555	54	64	218	1662		

Итого за период	15 690	549	516	2093	15362	
Среднее значение за период		54,9	51,6	209,3	1536,2	

Составил _____ Ельшева Вера Г

Утвердил _____