

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного
Подразделения ДОЛ «Байкал»

_____ А.В.Щёлоков
«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр
образования № 47 г. Иркутска



_____ Н. Г. Тютрина
_____ 2025 г.

**Примерные варианты рационов питания детей
Детского оздоровительного лагеря «Байкал»
МАОУ Центр образования № 47 города Иркутска на лето 2025 года
с 7 до 11 лет и старше возраст от 11 до 18 лет**

***СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.**

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный**

*****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.**

******Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.**

1 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша рисовая молочная (вязкая)	150/10/10	170	297,356	6,158	11,43	42,31
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**960	Какао со сгущенным молоком	180	180	133,353	3,337	3,45	22,04
	пром.	Печенье Курабье	50	100	208,55	3,75	5,9	37,45
	пром.	Йогурт фругурт 2,5%	110	110	79,2	3,3	2,75	10,34
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			620		854,96	21,92	29,83	126,63
ОБЕД	*54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	38,175	0,487	3,1	2,13
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	200/20	220	156,324	12,582	2,69	20,35
	**299	Картофельное пюре	150	150	186,19	4,376	5,1	30,59
	**637	Голень куриная отварная	100	100	267,025	23,835	19,61	0,77
	**868	Компот из кураги	200	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			815		1057,16	48,06	41,04	126,53
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**591	Гуляш из говядины	75/100	175	356,54	23,37	26,15	6,89
	**682	Рис отварной	150	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Бисквит "Бонди"	30	30	100,5	17,4	3	16,71
ИТОГО УЖИН			645		825,61	47,63	35,10	95,18
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	****12	Булочка с сосиской и овощами	170	170	169,86	7,33	13,41	4,59
	пром.	Кисломолочный напиток "Акимель"	95	95	62,7	2,95	2,09	7,98
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			565		334,49	11,01	15,78	37,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			3045		3 554,15	130,15	139,33	452,43

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

2 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	150/20/5	175	273,874	11,886	10,79	37,87
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,78	14,49
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Зефир в шоколаде Анагара	40	40	164	2	5,2	29,2
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			475		655,97	23,46	22,82	96,57
ОБЕД	**79	Салат из белокочанной капусты	60	60	58,141	1,164	3,06	6,29
	**197	Рассольник ленинградский на бульоне б/г	200	200	149,683	7,888	5,17	17,82
	*54-9г-2020	Рагу из овощей	150	150	186,447	3,844	9,74	20,41
	***426	Биточки по-селянски	100	100	395,18	17,288	34,16	4,66
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	200	200	107,376	0,264	0,11	25,88
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
	ИТОГО ОБЕД			795		1180,08	36,19	62,72
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**601	Плов из свинины	200/50	250	576,04	16,217	32,62	54,18
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	«Джумка» батончик	37	37	177,6	1,85	8,88	22,94
	ИТОГО УЖИН			577		892,13	21,07	41,91
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрытый бутерброд с шинкой	40/30	70	184,3	6,32	8,54	20,88
	пром.	Пюре фрукто няня 90гр	90	90	58,5	0,45	0,9	12,15
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			460		344,73	7,50	9,72	57,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2707		3 554,84	89,75	154,75	446,49
*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный ***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г. ****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.								

3 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша молочная пшенная	150/10	160	279,53	6,648	10,75	38,93
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/30/10	70	221,18	9,894	16,99	14,63
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Мармелад жевательный	30	30	93	1,65	0,06	21,6
	пром.	Пудинг "Чудо" 2,5%	125	125	126,25	3,13	3,5	18,63
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			585		844,22	24,52	34,90	113,50
ОБЕД	**55	Салат из свежих огурцов	60	60	33,658	0,426	3,06	1,16
	**209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/14	214	199,326	11,456	5,71	25,42
	**414	Макароны отварные с маслом	150/5	155	216,85	6,875	4,41	37,87
	**667	Котлета рубленая из птицы	100	100	267,689	32,459	10,61	10,55
	**1014	Напиток из плодов шиповника	200	200	101,6	0,32	0,14	24,44
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			814		1102,37	57,28	34,41	141,97
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**594	Капуста тушеная с мясом (свинина)	150/50	200	404,866	15,012	30,19	17,56
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Вафли "Яшкино"	40	40	160	2,4	8	20
ИТОГО УЖИН			530		708,60	20,42	38,67	69,08
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			400		481,93	1,53	17,58	67,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2729		3 619,05	105,28	143,14	458,57

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

4 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	180	440,253	27,42	20,43	36,78
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	60	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Печенье слоеное Хрустики с сахаром	50	50	210	3,75	9,5	26
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			490		864,23	36,81	37,79	92,52
ОБЕД	*54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	60	79,511	0,676	6,12	5,15
	**187	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне б/г	200	200	127,716	7,947	6,21	9,76
	**682	Рис отварной	150	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	***325	Котлета любительская горбуша	100	100	221,406	24,417	10,64	6,99
	**859	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	200	107,376	0,264	0,11	25,88
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			795		1044,10	42,89	39,03	130,37
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**590	Жаркое по-домашнему	150/50	200	344,87	18,333	17,66	28,06
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Батончик Creamy-Hazelnut	23	23	131,1	1,84	8,74	11,27
ИТОГО УЖИН			513		614,46	23,17	26,81	69,99
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**21	Закрытый бутерброд с сыром/маслом	40/30/10	80	255,48	10,844	17,73	21,02
	пром.	Молоко "Треугольники"	200	200	120	6	6,4	9,4
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			580		477,41	17,57	24,41	54,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2778		3 482,13	121,97	145,62	414,82

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

5 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша кукурузная молочная (вязкая)	150/10/10	170	320,089	7,04	11,26	47,51
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**960	Какао со сгущенным молоком	180	180	133,353	3,337	3,45	22,04
	пром.	Зефир ванильный Ангара	50	50	163	0,4	0,05	39,9
	пром.	Йогурт фругурт 2,5%	110	110	79,2	3,3	2,75	10,34
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			570		832,14	19,45	23,81	134,28
ОБЕД	***24	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	60	47,973	0,95	3,06	4,02
	**200	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/20	220	160,676	9,654	4,17	21,07
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	619/759	Тефтели из говядины/соус красный	60/50	110	245,825	12,397	16,51	11,86
	**1009	Напиток из ягод (вишня)	200	200	109,488	0,211	0,05	26,75
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			825		1089,67	36,92	41,77	142,08
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**626	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	250	250	527,54	21,278	25,89	52,24
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Круассан "Яшкино"	45	45	180	2,93	8,55	22,95
ИТОГО УЖИН			585		851,28	27,22	34,92	106,71
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрытый бутерброд с карбонадом	40/30	70	170,8	6,32	7,04	20,88
	пром.	Сок фрукто няня малышам	200	200	88	0	0	22
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			570		360,73	7,05	7,32	67,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2950		3 615,75	92,17	125,40	517,47

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

6 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	54-17к-2020*	Суп молочный с гречневой крупой	200	200	150,048	6,102	6,18	17,36
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/30/10	70	221,18	9,894	16,99	14,63
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Вафли "Impulse"	16	16	73,6	0,58	4	8,8
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			486		506,09	16,78	27,22	55,80
ОБЕД	**58	Салат из свежих помидоров	60	60	39,326	0,458	3,11	2,42
	**206	Суп картофельный с горохом, шинкой	200/20	220	186,94	7,094	9,5	18,17
	**299	Картофельное пюре	150	150	186,19	4,376	5,1	30,59
	**582	Печень по-строгановски	50	50	207,84	2,399	18,65	6,99
	**1008	Напиток лимонный	200	200	101,2	0,144	0,02	24,43
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			765		1004,75	20,21	46,86	125,13
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**561	Бефстроганов со сметаной	50/50	100	307,78	16,107	24,34	5,96
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	«Fun Banan», батончик	35	35	177,6	1,85	8,88	22,94
	ИТОГО УЖИН			575		866,33	28,92	41,13
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			400		481,93	1,53	17,58	67,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2626		3 341,03	68,97	150,37	410,36
*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.								
**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный								
***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.								
****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.								

7 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша пшеничная молочная (вязкая)	150/10/10	170	307,933	9,609	11,25	43,57
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,78	14,49
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Пряник со вкусом пломбира х/з	60	60	216	3,6	1,5	46,2
	пром.	Пудинг "Чудо" 2,5%	125	125	126,25	3,13	3,5	18,63
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			615		931,28	28,92	26,63	142,60
ОБЕД	***24	Салат из бел/капусты с кукурузой/огурцом	60	60	35,125	0,524	3,03	1,38
	**170	Борщ с капустой и картофелем на бульоне б/г	200	200	128,494	7,931	5,09	12,58
	*54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	150	205,025	5,689	7,12	29,72
	**607	Шницель натуральный рубленый из говядины	75	75	243,55	13,588	21,01	0,11
	**868	Компот из чернослива	200	200	143,8	0,575	0,18	34,34
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			770		1039,24	34,05	46,91	120,66
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**596	Азу по-татарски из говядины	150/50	200	355,85	18,456	19,03	27,5
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Мини рулетик	35	35	136,5	1,75	5,25	20,65
ИТОГО УЖИН			525		636,09	23,22	24,76	79,67
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрыва́тый бутерброд с ветчиной	40/30	70	193,92	10,552	7,73	20,88
	пром.	Коктейль "Фруто няня"	200	200	1 314	54	42	180
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			570		295,85	65,28	50,01	225,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2880		3 384,39	153,00	165,89	635,33

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г. А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

*****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

8 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша рисовая молочная (вязкая)	150/10/10	170	297,356	6,158	11,43	42,31
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Вафли "Яшкино" Голландские с начинкой	36	36	154,8	1,98	5,4	24,12
	пром.	Йогурт фругурт 2,5%	110	110	79,2	3,3	2,75	10,34
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			576		731,84	17,08	25,94	106,51
ОБЕД	*54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	38,175	0,487	3,1	2,13
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	200/20	220	156,324	12,582	2,69	20,35
	**299	Картофельное пюре	150	150	186,19	4,376	5,1	30,59
	**637	Голень куриная отварная	100	100	267,025	23,835	19,61	0,77
	**868	Компот из кураги	200	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			815		1057,16	48,06	41,04	126,53
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з-2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**601	Плов из грудки куриной	250	250	415,79	22,291	12,06	54,32
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Бисквит "Бонди"	30	30	100,5	17,4	3	16,71
ИТОГО УЖИН			570		657,31	42,63	15,53	102,31
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	****12	Булочка с сосиской и овощами	170	170	169,86	7,33	13,41	4,59
	пром.	Кисломолочный напиток "Акимель"	95	95	62,7	2,95	2,09	7,98
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			565		334,49	11,01	15,78	37,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2926		3 262,73	120,31	115,87	439,44

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

9 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	150/20/5	175	273,874	11,886	10,79	37,87
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,78	14,49
	**960	Какао со сгущенным молоком	180	180	133,353	3,337	3,45	22,04
	пром.	Печенье Курабье	50	100	208,55	3,75	5,9	37,45
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			515		772,61	28,35	26,92	111,85
ОБЕД	**79	Салат из белокочанной капусты	60	60	58,141	1,164	3,06	6,29
	**213	Суп картофельный с клецками с говядиной	200/20	220	297,424	17,239	9,49	35,77
	*54-9г-2020	Рагу из овощей	150	150	186,447	3,844	9,74	20,41
	***426	Биточки по-селянски	100	100	395,18	17,288	34,16	4,66
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	200	200	107,376	0,264	0,11	25,88
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			815		1327,82	45,54	67,04	135,54
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**591	Гуляш из говядины	75/100	175	356,54	23,37	26,15	6,89
	**378	Каша перловая рассыпчатая	150	150	207,15	4,725	5,99	33,56
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	«Джумка» батончик	37	37	177,6	1,85	8,88	22,94
ИТОГО УЖИН			652		882,50	33,02	41,44	94,29
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрытый бутерброд с шинкой	40/30	70	184,3	6,32	8,54	20,88
	пром.	Пюре фрукто няня 90гр	90	90	58,5	0,45	0,9	12,15
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			460		344,73	7,50	9,72	57,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2842		3 809,59	115,94	162,70	466,23

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г. А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

10 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша молочная пшенная	150/10	160	279,53	6,648	10,75	38,93
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/30/10	70	221,18	9,894	16,99	14,63
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Зефир в шоколаде Анагара	40	40	164	2	5,2	29,2
	пром.	Пудинг "Чудо" 2,5%	125	125	126,25	3,13	3,5	18,63
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			595		915,22	24,87	40,04	121,10
ОБЕД	**55	Салат из свежих огурцов	60	60	33,658	0,426	3,06	1,16
	**209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/14	214	199,326	11,456	5,71	25,42
	**503	Рыба запеченная с яйцом (горбуша)	75	75	310,12	28,169	19,5	5,66
	**684	Рис припущенный	150	150	209,911	3,728	4,37	38,92
	**1014	Напиток из плодов шиповника	200	200	101,6	0,32	0,14	24,44
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			784		1137,87	49,84	43,26	138,13
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**594	Капуста тушеная с мясом (говядина)	150/50	200	312,906	19,124	18,19	17,56
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Вафли "Яшкино"	40	40	160	2,4	8	20
ИТОГО УЖИН			530		613,92	24,46	26,66	68,84
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			400		481,93	1,53	17,58	67,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2709		3 630,87	102,23	145,12	462,09
*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный ***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г. ****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.								

11 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**467	Пудинг из творога (запеченный)	150/15	165	313,565	18,429	14,91	26,99
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	60	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Мармелад жевательный	30	30	93	1,65	0,06	21,6
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			455		620,54	25,72	22,83	78,33
ОБЕД	*54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	60	79,511	0,676	6,12	5,15
	**187	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне б/г	200	200	127,716	7,947	6,21	9,76
	**604	Бифштекс рубленый (говядина)	70	70	280,17	16,596	23,79	0
	**708	Капуста тушеная	150	150	140,686	4,43	5,55	17,56
	**859	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	200	107,376	0,264	0,11	25,88
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			765		1018,71	35,65	52,26	100,88
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**590	Жаркое по-домашнему	150/50	200	344,87	18,333	17,66	28,06
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Батончик Creamy-Hazelnut	23	23	131,1	1,84	8,74	11,27
ИТОГО УЖИН			513		617,18	23,24	26,82	70,23
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**21	Закрытый бутерброд с сыром/маслом	40/30/10	80	255,48	10,844	17,73	21,02
	пром.	Молоко "Треугольники"	200	200	120	6	6,4	9,4
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			580		477,41	17,57	24,41	54,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2713		3 215,77	103,71	143,90	371,38
*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный ***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г. ****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.								

12 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша ячневая молочная (вязкая)	150/10/10	170	290,696	7,157	11,53	39,45
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**960	Какао со сгущенным молоком	180	180	133,353	3,337	3,45	22,04
	пром.	Печенье слоеное Хрустики с сахаром	50	50	210	3,75	9,5	26
	пром.	Йогурт фругурт 2,5%	110	110	79,2	3,3	2,75	10,34
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			570		849,75	22,91	33,53	112,32
ОБЕД	***24	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	60	47,973	0,95	3,06	4,02
	**200	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/20	220	160,676	9,654	4,17	21,07
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	619/759	Тефтели из говядины/соус красный	60/50	110	245,825	12,397	16,51	11,86
	**1009	Напиток из ягод (вишня)	200	200	109,488	0,211	0,05	26,75
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			825		1089,67	36,92	41,77	142,08
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**562	Поджарка из свинины	75	75	461,78	15,94	43,65	1,23
	**414	Макароны отварные с маслом	150	155	216,85	6,875	4,41	37,87
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Круассан "Яшкино"	45	45	180	2,93	8,55	22,95
ИТОГО УЖИН			565		999,65	28,68	57,08	93,33
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрытый бутерброд с карбонадом	40/30	70	170,8	6,32	7,04	20,88
	пром.	Сок фрукто няня малышам	200	200	88	0	0	22
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			570		360,73	7,05	7,32	67,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2930		3 781,73	97,09	157,28	482,13

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

13 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	54-17к-2020*	Суп молочный с гречневой крупой	200	200	150,048	6,102	6,18	17,36
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/30/10	70	221,18	9,894	16,99	14,63
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Зефир ванильный Ангара	50	50	163	0,4	0,05	39,9
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			520		595,49	16,60	23,27	86,90
ОБЕД	**58	Салат из свежих помидоров	60	60	39,326	0,458	3,11	2,42
	**206	Суп картофельный с горохом, шинкой	200/20	220	186,94	7,094	9,5	18,17
	**414	Макароны отварные с маслом	150	155	216,85	6,875	4,41	37,87
	**581	Оладьи из печени	50	50	92,62	0,573	8,51	3,41
	**1008	Напиток лимонный	200	200	101,2	0,144	0,02	24,43
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			770		920,19	20,88	36,03	128,83
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	**561	Бефстроганов со сметаной	50/50	100	307,78	16,107	24,34	5,96
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	«Fun Banaп», батончик	35	35	177,6	1,85	8,88	22,94
ИТОГО УЖИН			575		869,05	28,99	41,14	95,65
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			400		481,93	1,53	17,58	67,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2665		3 348,59	69,53	135,60	445,40

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

14 день								
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша пшеничная молочная (вязкая)	150/10/10	170	307,933	9,609	11,25	43,57
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,78	14,49
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Вафли "Impulse"	16	16	73,6	0,58	4	8,8
	пром.	Пудинг "Чудо" 2,5%	125	125	126,25	3,13	3,5	18,63
	пром.	Вода питьевая	500	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗАВТРАК			571		788,88	25,90	29,13	105,20
ОБЕД	***24	Салат из бел/капусты с кукурузой/огурцом	60	60	35,125	0,524	3,03	1,38
	**170	Борщ с капустой и картофелем на бульоне б/г	200	200	128,494	7,931	5,09	12,58
	*54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	150	205,025	5,689	7,12	29,72
	**607	Шницель натуральный рубленый из говядины	75	75	243,55	13,588	21,01	0,11
	**868	Компот из чернослива	200	200	143,8	0,575	0,18	34,34
	пром.	Хлеб	60	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Конфеты в ассортименте	25	25	142,25	1	9,875	13,55
ИТОГО ОБЕД			770		1039,24	34,05	46,91	120,66
ПОЛДНИК	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте (х/з)	100	100	380	0,8	17,3	42,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
ИТОГО ПОЛДНИК			400		481,93	1,53	17,58	67,01
УЖИН	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**601	Плов из говядины	150/50	200	458,82	19,399	23,18	42,89
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Мини рулетик	35	35	136,5	1,75	5,25	20,65
ИТОГО УЖИН			525		736,34	24,09	28,90	94,82
ВТОРОЙ УЖИН	пром.	Фрукты свежие	100	100	40,67	0,53	0,23	9,5
	**943	Чай с сахаром	200	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	**20	Закрытый бутерброд с ветчиной	70	70	193,92	10,552	7,73	20,88
	пром.	Коктейль "Фруто няня"	200	200	1 314	54	42	180
	ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН			570		295,85	65,28	50,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2836		3 342,24	150,85	172,53	613,08
*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.								
_____**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный								
***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.								
****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.								