

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский
дом»

_____ Л.П.Максимова

Приказ от 18.11.2023 г. № 221

Примерное двухнедельное меню

**муниципального казенного образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»**

(сезон зимний)

2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящее «Примерное двухнедельное меню» разработано для организации питания детей в муниципальном казенном образовательном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Верх-Чебулинский районный детский дом» с круглосуточным пребыванием детей в летний период (далее – Примерное меню).

Примерное меню разработано для воспитанников учреждения от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет. Предусмотрено пятиразовое питание.

Примерное меню разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением № 32 от 27.10.2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации.

В основу разработки Примерного меню положены Нормы обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 18.09.2017 г. № 1117 «Об утверждении норм и Правил обеспечения за счет средств федерального бюджета бесплатным питанием, бесплатным комплектом одежды, обуви и мягким инвентарем детей, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя, обучающихся по очной форме обучения по основным профессиональным образовательным программам за счет средств федерального бюджета, а также норм и Правил обеспечения выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа, в которых они обучались и воспитывались за счет средств федерального бюджета, выпускников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, обучавшихся по очной форме обучения по основным профессиональным образовательным программам за счет средств федерального бюджета, - детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя, за счет средств организаций, в которых они обучались и воспитывались, бесплатным комплектом одежды, обуви, мягким инвентарем и оборудованием».

При составлении Примерного меню использовались рецептуры из «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», г. Новокузнецк, 2019; «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», г. Новокузнецк, 2019; Сборника технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2021. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям в указанных сборниках.

При составлении Примерного меню для разных возрастных групп для определения нетто продуктов питания, количества белков, жиров, углеводов, килокалорий, содержащихся в них, использовалась компьютерная программа «Питание.

Детский сад» (версия 12.0.10), компьютерная программа «Школа. Питание» (версия 12.3.0).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. В приложении 2 к Примерному меню приведены технологические карты.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии круглосуточным режимом работы. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания воспитанников.

Рацион питания воспитанников предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один день и последующие два дня не допускаются. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона возрастной группы. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

В Примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При пятиразовом питании: завтрак - 25 %, обед - 35 %, полдник - 15 %, ужин - 20 %, второй ужин - 5 % (приложение 1). Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, при условии, что средний процент пищевой ценности за 2 недели будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В Примерном меню в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, составляет, приблизительно, 1/1/4 (приложение 2), а соотношения кальция к фосфору, примерно, как 1/1,5 (приложение 3). Суточная потребность (норма и факт) в пищевых веществах и энергии представлена в приложении 5.

Ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисло-молочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы). В полдник включены в меню напитки (кисели, соки) с булочными изделиями, фрукты.

Ужин состоит из овощного (творожного) блюда или каши, основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель).

Во второй ужин включены кисломолочные продукты и кондитерские изделия без крема, шоколад.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты,

обогащенные микронутриентами. Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей.

Примечание:

1. В «Примерном двухнедельном меню» технологические карты, используемые из «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» – записаны следующим образом: например, технологическая карта №5.
2. В «Примерном двухнедельном меню» технологические карты, используемые из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – отмечены звездочкой, например, технологическая карта № 5*
3. В «Примерном двухнедельном меню» технологические карты, используемые из «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» – записаны следующим образом: например, технологическая карта №5**.

7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,01	7,5	21,36	150,68	43
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	183,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
	Сыр порционный	18	2,67	3,37		192,85	7*
Итого за завтрак			17,85	17,7	101,95	809,05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	211,11	27
	Бефстроганов из отварной говядины	100	2	60,91	5,58	442,93	148
	Картофельное пюре	150	3,26	6,08	21,14	206,04	206
	Огурец соленый	90	2,6		0,23	17,15	107*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			17,78	74,45	72,3	1107,37	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	10,89	46,28	267,53	289
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Яблоко	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			9,43	11,94	92,55	480,33	
Ужин	Курица отварная	100	9,15	1,05	1,7	174,08	181
	Соус томатный	30	0,8	5,02	1,08	55,36	228
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,63	7,14	22,44	32,11	186
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
Итого за ужин			26,54	16,11	107,75	656,94	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	30	0,22	4,41	26,43	49,2	211*
Итого за 2-ой ужин			50,81	10,79	35,81	166,51	
Итого за 1 день			111,01	119,08	423,66	3220,2	
День 2							
Завтрак	Зразы творожные с изюмом	200	7,96	9,5	20,8	374,6	121
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			13,53	20,65	87,56	809,64	
Обед	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,28	249,6	32

	Рыба, запеченная в омлете	100	6,52	19,43	4	292,09	138
	Картофель отварной	150	3,18	8,18	30,28	222,28	204
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			23,93	44,54	118,25	1116,03	
Полдник	Булочка домашняя	100	31,99	15,73	11,09	298,81	274
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			35,28	16,15	49,33	476,81	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200	22	16,33	19,13	174,08	153
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	36,77	226
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
Итого за ужин			31,91	27,99	101,02	646,37	
Второй ужин	Пряник	30	0,22	4,41	26,43	49,2	211*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			5,82	10,81	34,63	161,2	
Итого за 2 день			110,47	120,14	421,8	3210,05	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,03	6,03	34,78	132,11	88
	Яйцо	55	2,43	2,2	0,13	30,05	213
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	189,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	174,8	6*
Итого за завтрак			15,31	20,98	106,98	807,88	
Обед	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	315,24	35
	Курица в соусе с томатом	100	23,18	38,16	3,99	436,9	179
	Капуста тушеная	150	2,98	6,56	16,98	140,01	200
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			36,11	51,38	68,1	1122,29	
Полдник	Булочка ванильная	100	14,62	7,38	58,1	177,23	273
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Яблоко	300	3,15	0,21	40,32	186,9	368*
Итого за полдник			19,13	7,59	127,44	480,32	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	148,37	163
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	65,77	226
	Сок фруктовый	200	0,6		32,2	132	399*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*

Итого за ужин			31,07	28,42	121,85	627,74	
Второй ужин	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Печенье	30	2,73	2,83	26,81	54,9	214*
Итого за 2-ой ужин			8,33	9,23	35,01	166,9	
Итого за 3 день			109,95	117,6	426,17	3205,13	
День 4							
Завтрак	Вареники ленивые	200	29,13	8,3	28,9	250	116
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,9	0,09	189,76	6*
Итого за завтрак			34,71	21,1	95,67	800	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	254,09	38
	Котлеты капустные	100	8,41	16,59	25,38	120,5	66
	Картофельное пюре	150	3,26	6,08	21,14	196,04	206
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Огурец соленый	90	2,66		1,23	18,05	107*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за обед			26,54	36,64	153,34	1112,74	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	7,65	7,32	38,6	280,83	269
	Сок фруктовый	200	10,36		19,02	116,19	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			19,9	7,74	75,46	481,02	
Ужин	Гуляш из говядины	100	13	34,62	9,64	274,09	152
	Рис отварной	150	5,18	6,78	53,04	70,24	191
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за ужин			27,44	42,2	114,2	642,02	
Второй Ужин	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Конфеты шоколадные	25	1,12	8,85	13,12	57,25	403*
Итого за 2-ой ужин			6,72	15,25	21,32	169,25	
Итого за 4 день			115,31	122,93	424,56	3205,03	
День 5							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8	5,49	157,38	93
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	189,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		141,9	7*
Итого за завтрак			15,81	15,88	77,48	800,2	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	207,83	56
	Котлета рыбная	100	25,32	5,7	92	135,5	248
	Картофель отварной	150	3,18	8,18	30,28	222,28	204
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за обед			37,34	36,19	216,83	1122,57	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,38	14,51	13,52	136,38	294
	Повидло фруктовое	30	0,24		7,68	120	318*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
Итого за полдник			7,71	14,93	74,24	480,38	
Ужин	Плов из отварной курицы	200	7,2	45,33	11,05	417,09	180
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за ужин			15,22	46,13	45,59	647,23	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	35,59	6,38	9,38	117,31	255
	Вафли	30	0,98	11,12	28,03	50,5	212*
Итого за 2-ой ужин			36,57	17,5	37,41	167,81	
Итого за 5 день			112,65	117,08	422,1	3218,19	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога	200	38,96	16,15	38,8	206,31	117
	Соус молочный сладкий	30	1,27	2,67	8,16	61,75	224
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			49,45	33,9	127,63	808,38	
Обед	*Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,65	9,72	18,39	176,34	163*
	Зразы из говядины с рисом паровые	100	14,69	38,11	6,95	289,43	156
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	186
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			36,44	55,87	135,73	1112,8	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	0,38	14,51	13,52	136,38	294
	Фарш картофельный с луком	40	0,84	6,77	7,04	117,18	302
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		9,02	116,19	376
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
Итого за полдник			3,66	22,09	45,23	483,15	
Ужин	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	7,1	81,46	194

	Курица отварная	100	1,15	1,15	1,65	114,98	181
	Соус томатный	300	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
Итого за ужин			16,15	17,03	85,47	636,4	
Второй ужин	Вафли	30	0,98	1,12	28,03	59,5	212*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	102	401*
Итого за 2-ой ужин			6,58	7,52	36,23	161,5	
Итого за 6 день			112,28	119,7	430,29	3202,23	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	144,8	6*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за завтрак			14,65	22,75	104,68	797,75	
Обед	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	264,16	34
	Бифштекс рубленый паровой	100	37,36	24,62	0,36	160,51	149
	Картофель отварной	150	3,18	8,18	30,28	222,28	204
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за обед			49,17	46,87	124,52	1129,11	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	8,89	16,28	287,53	289
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			10,23	9,31	63,14	487,72	
Ужин	Запеканка капустная с говядиной	200	23,91	35,55	13,51	316,83	154
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	399*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за ужин			33,55	41,18	55,51	631,1	
Второй ужин	Иогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Печенье	30	2,34	2,43	22,98	54,2	214*
Итого за 2-ой ужин			7,94	8,83	31,18	166,2	

		Итого за 7 день	115,54	108,8	423,99	3211,88	
Неделя 2							
День 1 (8)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	205,1	44
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	134,8	6*
Итого за завтрак		16,2	22,73	105,33	805,42		
Обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,28	229,6	33
	Гуляш из говядины	100	18	34,62	9,64	374,09	152
	Макаронные изделия отварные	150	7,36	7,06	47,1	281,46	194
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед		38,41	53,78	123,56	1115,29		
Полдник	Булочка ванильная	100	4,62	7,38	28,1	327,23	273
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник		7,51	7,8	64,14	487,23		
Ужин	Рис отварной	150	5,18	6,78	23,04	120,24	191
	Курица в соусе с томатом	100	2,16	2,55	16,8	96	179
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за ужин		14,1	12,23	123,5	644,03		
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	30,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	30	0,22	14,41	26,43	49,2	211*
Итого за 2-ой ужин		30,81	20,79	35,81	166,51		
		Итого за 1(8) день	107,03	117,33	425,02	3218,48	
День 2 (9)							
Завтрак	Сырники из творога	200	6,53	7,03	8,78	324,92	129
	Молоко сгущеное	30	2,43	2,2	0,13	30,05	402*
	Сыр порционный	24	5,36	6,76		83,8	7*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за завтрак		24,45	19,89	75,59	799,01		

Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	37
	Тефтели рыбные	100	26,85	16,44	27,48	363,21	146
	Картофельное пюре	150	3,26	6,08	21,14	196,04	206
	Соус томатный	30	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за обед			43,21	40,78	117,61	1105,64	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	7,65	7,32	38,6	230,83	269
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
	Апельсин	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			10,06	8,37	93,49	489,63	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200	16,53	24,78	18,43	150,75	157
	Соус сметанный	30	1,84	15,92	1,68	64,36	226
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за ужин			35,81	43,6	115,07	642,9	
Второй ужин	Вафли	30	0,98	1,12	28,03	52,5	212*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			5,82	10,81	34,63	164,5	
Итого за (2)9 день			112,08	123,45	421,67	3201,68	
День 3 (10)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,07	15,28	303,92	96
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Яйцо	55	2,43	2,2	0,13	30,05	213
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			18,9	21,82	117,45	809,69	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	3,21	4,11	6,7	216,24	41
	Котлеты из мяса говядины	100	8,26	40,04	9,82	262,24	161
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,64	7,24	60	351,74	186
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			21,87	57,02	112,36	1117,13	
Полдник	Сок фруктовый	200	8,2		35,2	140	399*
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
	Булочка домашняя	100	21,99	15,73	61,09	128,81	274
	Джем фруктовый	20	0,06		11,74	94,96	318*
Итого за полдник			62,25	15,73	108,03	477,17	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	4,33	20,69	3,71	178,37	163
	Кисель из концентрата плодового или	200	1,36		29,02	116,19	376

	ягодного						
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Сыр порционный	10	2,23	2,81		34,92	7*
Итого за ужин			13,32	26,4	87,37	641,08	
Второй ужин	Печенье	30	2,34	2,43	22,98	54,2	214*
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			8,33	9,23	35,01	166,2	
Итого за (3)10 день			109,14	116,5	425,07	3211,27	
День 4 (11)							
Завтрак	*Пудинг из творога	200	20,13	14,31	32,37	407,82	235*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за завтрак			28,33	20,59	99,05	809,96	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	39
	Сосиски, сардельки, колбаса-отварные	90	3,96	12,02	1,17	200,99	85*
	Рис отварной	150	5,18	6,78	53,04	300,24	191
	Соус томатный	30	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Огурец соленый	90	2,66		1,23	10,05	107*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за обед			30,91	40,59	126,6	1120,83	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	0,65	7,32	18,6	250,83	269
	Сок фруктовый	200	10,36		19,02	116,19	399*
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
Итого за полдник			19,09	8,13	93,27	480,42	
Ужин	Сельдь с гарниром	200	7,6	28,45	26,9	142,5	24
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,67	221
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за ужин			17,78	37,35	110,26	641,69	
Второй ужин	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Шоколад	25	21,12	8,85	13,12	50,25	403*
Итого за 2-ой ужин			26,72	15,25	21,32	162,25	
Всего за 4(11) день			105,99	121,91	420,55	3215,15	
День 5 (12)							

Завтрак	Омлет натуральный	200	8,19	8,19	4,75	325,44	110
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			15,04	20,94	76,82	801,16	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	240,59	42
	Тефтели из говядины паровые	100	1,85	24,6	28,74	157,83	173
	Капуста тушеная	150	3,83	7,61	18,84	158,33	200
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
	Сыр порционный	24	5,36	6,76		83,8	7*
Итого за обед			20,05	54,44	146,84	1122,71	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,38	14,51	13,52	136,38	294
	Фарш картофельный с луком	40	0,84	6,77	7,04	47,18	302
	Сок фруктовый	200	0,36		19,02	116,19	399*
	Яблоко	300	3,15	0,21	20,32	186,9	368*
Итого за полдник			9,73	21,49	59,9	486,65	
Ужин	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	7	18,4	34	202,7	140
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,67	221
	Макаронные изделия отварные	150	7,36	7,06	47,1	181,46	194
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	41,64	21*
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за ужин			23,39	28,33	118,41	640,97	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Печенье	30	2,73	2,83	6,81	44,9	214*
Итого за 2-ой ужин			53,32	9,21	16,19	162,21	
Итого за (5)12 день			104,22	109,45	427,88	3213,7	
День 6 (13)							
Завтрак	*Оладьи из творога	200	2,96	49,42	24,84	416	239*
	Соус молочный сладкий	25	0,63	1,33	4,08	30,87	224
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	42,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за завтрак			9,11	53,65	95,6	801,11	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	259,38	47
	Курица отварная	100	11,15	31,15	1,65	414,98	181
	Картофельное пюре	150	3,26	6,08	21,14	126,04	206
	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08	228
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			25,59	44,76	89,71	1123,77	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	8,89	16,28	177,53	289

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Яблоко	300	3,15	0,21	40,32	186,9	368*
Итого за полдник			11,49	9,1	85,62	480,62	
Ужин	Гуляш из говядины	100	11	4,62	9,64	174,09	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	51,74	186
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	281,6	1*
Итого за ужин			28,24	14,76	159,48	647,43	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	30	0,6	1,86	23,13	41,8	211*
Итого за 2-ой ужин			51,19	8,24	32,51	159,11	
Итого за 6(13) день			125,62	120,4	427,11	3212,04	
День 7 (14)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	356,87	98
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,9	0,09	89,76	6*
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за завтрак			12,81	19,47	106,31	806,87	
Обед	*Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	227,35	113*
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	15,66	33,13	16,14	325,4	182
	Картофель отварной	150	3,18	8,18	30,28	222,28	204
	Соус томатный	30	0,27	1,84	2,62	28,08	228
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	100	7,9	0,8	22,5	181,5	1*
Итого за обед			34,72	44,55	119,58	1098,4	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	16,98	18,89	46,28	267,53	289
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Апельсин	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			19,43	19,94	92,55	480,33	
Ужин	*Рыба, запеченная по-русски	200	29,69	8,8		123,92	123*
	Соус сметанный	30	0,74	4,83	1,3	56,77	226
	Какао с молоком	200	3,77	13,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	100	5,4	2,9	54,64	311,6	1*
Итого за ужин			39,6	30,46	81,89	646,21	
Второй ужин	Вафли	30	0,98	1,12	28,03	52,5	212*
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			6,58	7,52	36,23	164,5	
Итого за 7(14) день			113,14	121,94	423,76	3196,31	

Итого за 14 дней	1564,43	1656,31	5943,63	44941,34
------------------	---------	---------	---------	----------

12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	205,68	43
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	183,92	248
	Хлеб пшеничный	130	6,01	3,9	64,74	340,6	1*
	Сыр порционный	18	2,67	3,37		182,85	7*
Итого за завтрак			18,63	18,78	113,97	913,05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	211,11	27
	Бефстроганов из отварной говядины	120	2,14	62,94	6,58	546,93	148
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	203,94	206
	Огурец соленый	95	2,66		1,23	18,05	107*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	43,5	271,5	1*
Итого за обед			20,98	79,48	105,22	1300,17	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	10,89	46,28	347,53	289
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Яблоко	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			9,43	11,94	92,55	560,33	
Ужин	Курица отварная	120	11,15	1,15	1,65	214,98	181
	Соус томатный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	51,74	186
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
Итого за ужин			33,43	17,91	150,98	759,27	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	40	0,22	4,41	26,43	89,2	211*
Итого за 2-ой ужин			50,81	10,79	35,81	206,51	
Итого за 1 день			133,28	138,9	498,53	3739,33	
День 2							
Завтрак	Зразы творожные с изюмом	200	9,96	19,5	29,8	524,6	121
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3	49,8	262	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			17,83	30,75	91,72	910,04	
Обед	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,28	249,6	32
	Рыба, запеченная в омлете	120	8,37	21,41	7	362,39	138
	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	204
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Компот из смеси сухофруктов с	200	0,56		27,89	113,79	241

	витамином С						
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	103,5	271,5	1*
Итого за обед			28,88	49,81	208,63	1304,92	
Полдник	Булочка домашняя	100	31,99	15,73	11,09	378,81	274
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			35,28	16,15	49,33	556,81	
Ужин	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	234,08	153
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1,01	38,61	226
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,7	323	1*
Итого за ужин			38,36	29,31	123,79	749,61	
Второй ужин	Пряник	40	0,22	4,41	26,43	89,2	211*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			5,82	10,81	34,63	201,2	
Итого за 2 день			126,17	136,83	508,1	3722,58	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	88
	Яйцо	55	2,43	2,2	0,13	30,05	213
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	189,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3	1,49	262	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	174,8	6*
Итого за завтрак			18,11	22,08	57,83	901,09	
Обед	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	215,24	35
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	179
	Капуста тушеная	200	3,83	7,61	18,84	158,33	200
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,94	78,6	1*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	103,5	271,5	1*
Итого за обед			52,58	57,79	167,35	1306,6	
Полдник	Булочка ванильная	100	14,62	7,38	58,1	257,23	273
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Яблоко	300	3,15	0,21	40,32	186,9	368*
Итого за полдник			19,13	7,59	127,44	560,32	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	318,37	163
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Сок фруктовый	200	0,6		32,2	132	399*
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	214,4	1*
Итого за ужин			35,01	30,21	127,35	729,13	
Второй ужин	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	401*

	Печенье	35	2,73	2,83	26,81	94,9	214*
Итого за 2-ой ужин			8,33	9,23	35,01	206,9	
Итого за 3 день			133,16	126,9	514,98	3704,04	
День 4							
Завтрак	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	391,22	116
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3	49,8	262	1*
	Масло сливочное порционное	12	0,06	9,9	0,09	189,76	6*
Итого за завтрак			40,37	22,72	95,15	891,62	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	254,09	38
	Котлеты капустные	120	8,41	16,59	25,38	220,5	66
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	206
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Огурец соленый	95	2,66		1,23	18,05	107*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	54,7	393	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за обед			33,79	41,33	163,7	1319,63	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	7,65	7,32	38,6	330,83	269
	Сок фруктовый	200	10,36		19,02	116,19	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			19,9	7,74	75,46	531,02	
Ужин	Гуляш из говядины	100	13	34,62	9,64	374,09	152
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,04	100,24	191
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	53,5	171,5	1*
Итого за ужин			29,44	43,2	145,2	762,02	
Второй Ужин	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Конфеты шоколадные	25	1,12	8,85	13,12	87,25	403*
Итого за 2-ой ужин			6,72	15,25	21,32	199,25	
Итого за 4 день			130,22	130,24	500,83	3703,54	
День 5							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8	5,49	327,38	93
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	189,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	2,7	3	29,8	262	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		141,9	7*
Итого за завтрак			13,11	15,98	52,64	920,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	207,83	56
	Котлета рыбная	120	25,32	5,7	92	165,5	248

	Картофель отварной	200	4,18	9,38	6,28	223,28	204
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1,01	38,61	226
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	150	1,55	4,5	74,7	393	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	34,5	90,5	1*
Итого за обед			37,55	38,31	247,1	1307,31	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,38	14,51	13,52	196,38	294
	Повидло фруктовое	40	0,24		7,68	120	318*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
Итого за полдник			7,71	14,93	74,24	540,38	
Ужин	Плов из отварной курицы	210	7,2	45,33	11,05	517,09	180
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,12	69	181	1*
Итого за ужин			13,92	45,45	92,09	746,73	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	55,59	6,38	9,38	117,31	255
	Вафли	35	0,98	11,12	28,03	82,5	212*
Итого за 2-ой ужин			56,57	17,5	37,41	199,81	
Итого за 5 день			128,86	132,17	503,48	3714,83	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога	200	38,96	16,15	38,8	306,31	117
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	224
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	330,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			54,06	34,9	137,73	927,38	
Обед	*Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,65	9,72	18,39	276,34	163*
	Зразы из говядины с рисом паровые	120	14,69	38,11	6,95	289,43	156
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	186
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
Итого за обед			38,44	56,87	186,73	1302,8	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,38	14,51	13,52	196,38	294
	Фарш картофельный с луком	40	0,84	6,77	7,04	117,18	302
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		9,02	116,19	376
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
Итого за полдник			8,66	22,09	45,23	543,15	
Ужин	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	7,1	81,46	194
	Курица отварная	120	11,15	1,15	1,65	214,98	181

	Соус томатный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	294,4	1*
Итого за ужин			29,99	17,73	90,59	749,2	
Второй ужин	Вафли	35	0,98	1,12	28,03	89,5	212*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	102	401*
Итого за 2-ой ужин			6,58	7,52	36,23	191,5	
Итого за 6 день			137,73	139,11	496,51	3714,03	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	310,13	98
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	144,8	6*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за завтрак			19,26	23,75	114,78	926,75	
Обед	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	204,16	34
	Биштекс рубленый паровой	120	37,36	24,62	0,36	360,51	149
	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	204
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
Итого за обед			54,11	49,86	136,02	1300,5	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	8,89	16,28	347,53	289
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник			10,23	9,31	63,14	547,72	
Ужин	Запеканка капустная с говядиной	210	23,91	35,55	13,51	316,83	154
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	84,36	226
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	399*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	103,5	271,5	1*
Итого за ужин			35,65	43,27	136,89	748,69	
Второй ужин	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Печенье	30	2,34	2,43	22,98	84,2	214*
Итого за 2-ой ужин			7,94	8,83	31,18	196,2	

Итого за 7 день			127,19	135,02	482,01	3719,86	
Неделя 2							
День 1 (8)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	295,1	44
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	130	7,01	3,9	24,74	340,6	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	134,8	6*
Итого за завтрак		17,81	23,73	75,43	924,42		
Обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,28	229,6	33
	Гуляш из говядины	100	18	34,62	9,64	474,09	152
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	194
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
Итого за обед		40,41	54,78	174,56	1305,29		
Полдник	Булочка ванильная	100	4,62	7,38	28,1	377,23	273
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	399*
	Апельсин	300	1,89	0,42	17,84	84	368*
Итого за полдник		7,51	7,8	64,14	537,23		
Ужин	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,04	220,24	191
	Курица в соусе с томатом	120	2,16	2,55	16,8	96	179
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
Итого за ужин		17,94	12,93	128,62	746,83		
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	40	0,22	14,41	26,43	79,2	211*
Итого за 2-ой ужин		50,81	20,79	35,81	196,51		
Итого за 1(8) день			134,48	120,03	478,56	3710,28	
День 2 (9)							
Завтрак	Сырники из творога	205	6,53	7,03	8,78	424,92	129
	Молоко сгущенное	30	2,43	2,2	0,13	30,05	402*
	Сыр порционный	24	5,36	6,76		83,8	7*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	1*
Итого за завтрак		24,45	19,89	85,69	928,01		

Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	37
	Тефтели рыбные	120	26,85	16,44	27,48	363,21	146
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	293,94	206
	Соус томатный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за обед			46,21	43,78	178,53	1293,54	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	7,65	7,32	38,6	330,83	269
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
	Апельсин	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			10,06	8,37	93,49	565,82	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	250,75	157
	Соус сметанный	50	8,84	15,92	1,68	64,36	226
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
Итого за ужин			35,81	44,3	115,07	745,7	
Второй ужин	Вафли	35	0,98	1,12	28,03	72,5	212*
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			5,82	10,81	34,63	184,5	
Итого за (2)9 день			122,35	127,15	507,41	3717,57	
День 3 (10)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	15,28	393,92	96
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	130	10,01	3,9	64,74	340,6	1*
	Яйцо	55	2,43	2,2	0,13	30,05	213
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			18,9	21,82	117,45	928,69	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	3,21	4,11	6,7	216,24	41
	Котлеты из мяса говядины	120	8,26	40,04	9,82	352,24	161
	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,64	7,24	60	351,74	186
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
Итого за обед			23,97	59,11	163,74	1304,72	
Полдник	Сок фруктовый	200	8,2		35,2	140	399*
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
	Булочка домашняя	100	21,99	15,73	61,09	198,81	274
	Джем фруктовый	20	0,06		11,74	94,96	318*
Итого за полдник			62,25	15,73	108,03	547,17	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	4,33	20,69	3,71	278,37	163
	Кисель из концентрата плодового или	200	1,36		29,02	116,19	376

	ягодного						
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
	Сыр порционный	10	2,23	2,81		34,92	7*
Итого за ужин			17,16	27,1	92,49	743,88	
Второй ужин	Печенье	30	2,34	2,43	22,98	74,2	214*
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			8,33	9,23	35,01	186,2	
Итого за (3)10 день			130,61	132,99	516,72	3710,66	
День 4 (11)							
Завтрак	*Пудинг из творога	200	20,13	14,31	32,37	517,82	235*
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	120	9,24	3,6	59,76	314,4	1*
	Сыр порционный	12	2,68	3,38		41,9	7*
Итого за завтрак			32,17	21,29	104,17	922,76	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	9,76	6,82	19,01	175,1	39
	Сосиски, сардельки, колбаса-отварные	90	3,96	12,02	1,17	280,99	85*
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,04	300,24	191
	Соус томатный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	228
	Огурец соленый	95	2,66		1,23	18,05	107*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	103,5	271,5	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за обед			32,91	41,59	207,6	1298,83	
Полдник	Булочка "Веснушка"	100	0,65	7,32	18,6	130,83	269
	Сок фруктовый	200	10,36		19,02	116,19	399*
	Яблоко	300	1,08	0,81	15,65	113,4	368*
Итого за полдник			19,09	8,13	93,27	560,42	
Ужин	Сельдь с гарниром	250	7,6	28,45	26,9	212,5	24
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,67	221
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	130	10,01	13,9	24,74	340,6	1*
Итого за ужин			22,39	48,35	80,36	740,69	
Второй ужин	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
	Шоколад	25	21,12	8,85	13,12	77,25	403*
Итого за 2-ой ужин			26,72	15,25	21,32	189,25	
Всего за 4(11) день			133,28	134,61	506,72	3711,95	
День 5 (12)							

Завтрак	Омлет натуральный	200	8,19	8,19	4,75	505,44	110
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254**
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3	49,8	262	1*
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	6*
Итого за завтрак			17,34	21,04	71,98	931,56	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	240,59	42
	Тефтели из говядины паровые	120	1,85	24,6	28,74	247,83	173
	Капуста тушеная	200	3,83	7,61	18,84	158,33	200
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	64,36	226
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,7	393	1*
	Сыр порционный	24	5,36	6,76		83,8	7*
Итого за обед			26,3	57,13	167,28	1301,7	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,38	14,51	13,52	196,38	294
	Фарш картофельный с луком	40	0,84	6,77	7,04	47,18	302
	Сок фруктовый	200	0,36		19,02	116,19	399*
	Яблоко	300	3,15	0,21	20,32	186,9	368*
Итого за полдник			9,73	21,49	59,9	546,65	
Ужин	Рыба, запеченная под молочным соусом	250	7	18,4	34	292,7	140
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,67	221
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	181,46	194
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	83,5	191,5	1*
Итого за ужин			25,39	29,33	179,41	747,97	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Печенье	35	2,73	2,83	6,81	74,9	214*
Итого за 2-ой ужин			53,32	9,21	16,19	192,21	
Итого за (5)12 день			132,08	138,2	494,76	3720,09	
День 6 (13)							
Завтрак	*Оладьи из творога	200	2,96	49,42	24,84	636	239*
	Соус молочный сладкий	25	0,63	1,33	4,08	30,87	224
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Хлеб пшеничный	80	6,16	2,4	3,98	209,6	1*
Итого за завтрак			9,87	53,15	44,94	925,11	
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	259,38	47
	Курица отварная	120	11,15	31,15	1,65	414,98	181
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	206
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	228
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
Итого за обед			28,59	47,76	150,63	1301,67	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,98	8,89	16,28	247,53	289
	Кисель из концентрата плодового или	200	1,36		29,02	116,19	376

	ягодного						
	Яблоко	300	3,15	0,21	40,32	186,9	368*
Итого за полдник			11,49	9,1	85,62	550,62	
Ужин	Гуляш из говядины	100	11	4,62	9,64	274,09	152
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	151,74	186
	Сок фруктовый	200	0,2		35,2	140	399*
	Хлеб пшеничный	170	13,09	5,1	84,66	175,4	1*
Итого за ужин			35,93	16,96	189,5	741,23	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	50,59	6,38	9,38	117,31	255
	Пряник	35	0,6	1,86	23,13	71,8	211*
Итого за 2-ой ужин			51,19	8,24	32,51	189,11	
Итого за 6(13) день			137,07	135,21	503,2	3707,74	
День 7 (14)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	7,23	6,67	39,54	526,87	98
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	21*
	Масло сливочное порционное	12	0,06	9,9	0,09	89,76	6*
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3	49,8	262	1*
Итого за завтрак			15,11	19,57	101,47	927,27	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,6	20,15	227,35	113*
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	120	15,66	33,13	16,14	395,4	182
	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	263,28	204
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	228
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	73,5	271,5	1*
Итого за обед			37,72	46,75	176,58	1299,4	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	16,98	18,89	46,28	347,53	289
	Сок фруктовый	200	1,4		20,4	94	399*
	Апельсин	300	1,05	1,05	25,87	118,8	368*
Итого за полдник			19,43	19,94	92,55	560,33	
Ужин	*Рыба, запеченая по-русски	240	29,69	8,8		233,92	123*
	Соус сметанный	50	3,84	15,92	1,68	64,36	226
	Какао с молоком	200	3,77	13,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,7	293	1*
Итого за ужин			48,85	43,15	102,33	745,2	
Второй ужин	Вафли	35	0,98	1,12	28,03	72,5	212*
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	401*
Итого за 2-ой ужин			6,58	7,52	36,23	184,5	
Итого за 7(14) день			127,69	136,93	509,16	3716,7	

Итого за 14 дней	1834,17	1864,29	7020,97	52013,2
------------------	---------	---------	---------	---------

**Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного
рациона питания воспитанников**

МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин
Норматив	25%	35%	15%	20%	5%
1 день	25,19	34,5	14,99	20,01	4,97
2 день	24,79	35,02	15,01	19,99	4,99
3 день	25,18	34,81	15,02	20,0	5,0
4 день	24,92	34,76	15,01	20,1	5,15
5 день	24,99	35,06	15,01	19,99	4,95
6 день	25,21	34,51	14,97	20,02	4,99
7 день	25,13	34,89	15,04	20,0	4,96
8 день	25,21	34,51	14,97	20,04	4,97
9 день	24,77	34,9	15,02	20,06	5,27
10 день	24,99	35,06	15,01	19,99	4,95
11 день	25,21	34,51	14,95	20,05	5,01
12 день	25,13	34,89	15,02	20,0	4,96
13 день	24,9	35,12	15,06	20,07	4,85
14 день	24,99	35,06	15,03	19,99	4,95

**Соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в суточном
рационе питания воспитанников****МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»**

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	175,73	142,11	571,55
2 день	177,45	132,88	564,72
3 день	135,99	131,67	488,85
4 день	120,64	109,87	566,79
5 день	206,63	144,7	589,55
6 день	136,78	132,38	586,24
7 день	138,35	135,65	520,04
8 день	188,54	138,26	601,63
9 день	122,35	117,15	567,41
10 день	172,50	133,41	594,56
11 день	113,28	124,61	546,72
12 день	190,05	151,46	570,80
13 день	173,25	140,52	570,22
14 день	122,66	109,68	533,57
Итого за 14 дней:	2174,20	1844,40	7872,65

Соотношение минеральных веществ (Са, Р) в суточном рационе питания воспитанников

МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»

Дни недели	Са (мг)	Р (мг)	(1/1,5) %	±%
1 день	1661,69	2288,02	91,80	- 8,2
2 день	804,54	1453,78	120,46	+20,46
3 день	919,96	1540,89	111,66	+11,66
4 день	1092,98	1701,75	103,8	+3,8
5 день	1082,50	1823,31	112,3	+12,3
6 день	1171,71	1892,34	107,66	+7,66
7 день	1087,61	1576,71	96,64	-3,36
8 день	1318,37	1999,16	101,09	+1,09
9 день	1043,79	1651,61	105,48	+5,48
10 день	752,86	1308,99	115,91	+15,91
11 день	1038,37	1352,83	86,85	-13,15
12 день	1327,95	1895,58	95,16	-4,84
13 день	962,15	1598,43	110,75	+10,75
14 день	799,12	1083,14	90,36	-9,64
Итого за 14 дней:	15263,60	23166,54	101,18	+1,18

Дефростация мяса

Мясо медленно размораживают в мясо - рыбном цехе на производственном столе. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Дефростация мяса птицы.

Тушки птицы размораживают в мясо - рыбном цехе, затем промывают проточной водой и укладывают разрезом вниз для стекания воды. Обработку сырой птицы производят на производственных столах, используя разделочный и производственный инвентарь.

Дефростация рыбы.

Рыбу размораживают на производственных столах в мясо - рыбном цехе или в холодной воде при температуре не выше $+12^{\circ}\text{C}$ с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Рыбное филе в воде не размораживается.

Мясо, рыба и другие продукты не подлежат вторичному замораживанию, и после первичной обработки должны поступать на тепловую обработку. Хранение дефростированной продукции не допускается.

**Суточная потребность в пищевых веществах и энергии
для воспитанников
МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»**

Возраст	Энеогетическая ценность (ккал/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
7-11 лет	3209	111,7	118,8	424
12-18 лет	3715	130	133	498

**Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии
для воспитанников согласно примерному меню
МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»**

Возраст	Энеогетическая ценность (ккал/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
7-11 лет	3210,09	111,74	118,3	424,54
12-18 лет	3715,22	131,01	133,16	501,49