

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ "Орленок"

_____ **О.В.Казакова**

" ____ " _____ **2025г.**

Примерное 14-дневное меню на летний период 2025 года

Муниципальное учреждение "Городской оздоровительный центр

центр для детей и молодежи "Орленок"

7-11 лет

г.Волгоград,2025

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязка рияовая молочная	200	25,70	13,10	13,60	50,90	369,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Яйца вареные	40	7,50	4,00	3,60	0,20	49,00	Сб.Рецептур ,2014г.	424
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого за завтрак	510	54,90	21,00	26,40	74,70	615,20		
ОБЕД								
Суп - лапша домашняя	250	28,30	6,86	5,91	25,64	195,80	Сб.Рецептур ,2004г.	148
Картофельное пюре	150	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Биточки рубленные куриные	90	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	Сб.рецептур 2004	500
Нарезка из огурцов и помидор	60	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	830	101,75	34,73	20,76	109,75	786,50		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Язычок слоенный	80	15,80	5,40	37,20	21,70	368,00	Сборник 2014	148
Итого за Полдник	465	43,80	6,20	37,20	77,00	573,50		

УЖИН

Гуляш из говядины	90	62,80	16,86	16,86	3,87	235,89	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Огурец в нарезке	60	5,20	0,80	0,17	2,49	14,11	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	470	78,80	30,26	25,70	71,55	637,80		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	1975	245,35	76,89	95,96	281,20	2222,90		

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязкая молочная овсяная	200	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сырники	150	50,00	34,20	18,00	44,80	478,60	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	720	97,9	53,35	54,6	118,25	1183,15		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	250	45,80	4,37	11,02	12,71	227,40	Сб.Рецептур,2014г.	187
Рис отварной	150	8,05	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Куры тушеные в сметанном соусе	100	35,02	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	230,331
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	840	98,4	28,05	42,93	113,44	1020,13		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Булочка слоеная с малиной	80	15,50	5,00	18,50	30,00	309,00	пром	
Итого	465	43,50	5,80	18,50	85,30	514,50		

УЖИН

Запеканка картофельная с говядиной	280	46,90	27,50	28,30	30,89	485,90	НИИ гигиены 2020	54-13м-2020
Нарезка из огурцов и помидор	60	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	290	54,77	31,19	33,75	55,97	649,47		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2515	311,07	123,99	154,78	395,76	3526,25		

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Вареники с картофелем	150	25,70	5,32	1,37	42,94	194,63	Сб.рецептур,Уфа	112
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020

Запеканка из творога	150	28,90	34,20	21,30	33,30	463,10	НИИ гигиены 2020	54-1т-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	640	87,70	51,49	41,79	116,34	1 048,43		

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	250	34,20	13,25	9,54	21,60	225,15	НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
Макаронник с мясом	300	29,80	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
огурец в нарезке	60	5,20	1,62	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	1190	107,73	51,62	33,75	157,92	1137,45		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	10,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Корж молочный	80	10,50	10,00	6,49	58,20	400,00	пром	
Итого	465	38,5	10,8	16,49	113,5	605,5		

УЖИН

Плов из отварной говядины	280	59,40	15,40	29,68	56,00	554,00	НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
Помидор в нарезке	60	5,20	1,16	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	570	67,35	19,26	30,15	81,90	676,40		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	529
Итого	200	16,50	5,80	5	8,00	106,00		
Итого за день	3065	317,78	138,97	127,18	477,66	3573,78		

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	200	25,10	6,20	8,70	29,90	222,50	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Блины б/н	100	5,76	4,20	9,89	25,01	205,71	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Кофейный напиток с молоком	180	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	550	52,56	18,70	30,39	96,01	739,51		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	38,70	4,78	10,16	16,89	166,95	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Тефтели из курицы	90	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофель отварной с маслом	150	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Помидор в нарезке	60	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	830	112,15	35,05	25,31	113,70	824,25		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Печенье	80	15,80	7,50	18,00	67,00	463,00	пром	
Итого	465	43,80	8,30	18,00	122,30	668,50		

УЖИН

Стожи с /говядиной под сыром	90	28,30	8,30	15,20	12,20	210,30	Сборник 2003	470
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Салат из свеклы	60	15,20	1,20	0,00	6,36	33,25	Сб.рецептур 2011, 584 стр.	33
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	610	55,10	22,95	25,12	83,40	640,26		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00		
Итого за день	2655	281,25	91,00	105,86	423,81	2992,52		

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Блины с/н	100	5,76	4,20	9,89	25,01	205,71	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Омлет натуральный	150	25,70	16,90	25,90	4,20	316,30	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	20	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	480	53,16	25,80	45,09	57,71	742,81		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	34,20	7,62	7,46	25,00	195,60	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Макаронны отварные.	150	10,82	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные	70	29,16	8,98	9,49	7,31	150,50	Сб. рецептур 2004г.	174
Соус красный с овощами	50	7,46	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Нарезка из огурцов и помидор	60	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020

Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	960	98,55	35,09	33	144,51	1021,72		

ПОЛДНИК

Круассан с вишневой начинкой	80	25,5	5,1	17,9	37,2	330	пром	
Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Итого	485	53,50	5,90	17,90	92,50	535,50		

ужин

Пельмени/говядина	250	40,8	34,62	15,15	62,67	525,30	Сб.рецептур 2004	391-1
Помидор в нарезке	60	5,20	1,05	0,19	4,75	21,85	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	12,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	540	59,75	38,37	15,64	89,50	644,86		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2665	239,46	103,77	98,47	386,62	2983,69		

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязка рияовая молочная	200	25,70	13,10	13,60	50,90	369,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Вареники с творогом	150	21,90	20,25	13,80	20,25	291,00	Сб.рецептур,Уфа	357
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	8,00	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,02	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	4,11	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	620	74	41,05	39,70	103,55	935,10		

ОБЕД

Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	29,8	12,97	6,55	20,90	195,45	НИИ гигиены 2020	54-5с-2020
Шницель рыбный/минтай	90	40,30	12,50	4,50	5,70	113,10	НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
Картофельное пюре	150	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,64	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	4,43	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	830	97,67	37,23	26,78	116,59	869,56		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	11,66	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	12,21	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Слойка альпийская	80	19,61	5,40	20,00	54,40	418,00	пром	
Итого	385	43,48	7,20	20,80	109,70	623,50		

УЖИН

Плов из отварной говядины	280	59,40	15,40	29,68	56,00	554,00	НИИ гигиены 2020	54-10r-2020
Помидор в нарезке	60	29,83	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,53	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,59	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	570	93,35	19,09	35,13	81,08	714,13		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00		
Итого за день	2685	325,67	110,57	129,45	419,32	3262,29		

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Суфле творожное	150	50,00	25,50	13,50	33,60	359,70	НИИ гигиены 2020	54-6r-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4r-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	20	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	410,00	38,55	18,12	22,69	61,81	527,65		

ОБЕД

Рассольник Домашний	250	34,20	4,13	8,12	15,85	148,30	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Бефстроганов	90	68,70	15,20	23,10	5,12	290,00	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Рис отварной	180	8,05	4,32	6,48	4,37	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6r-2020
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,12	2,56	15,60	15,60	208,00	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	870	120,40	30,91	53,80	84,84	1100,94		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915

Пицца Школьная	70	25,30	5,26	6,49	34,00	217,03	Сб.рецептур 2005 с 628	413
Итого	455	53,30	7,06	7,29	89,30	422,53		

УЖИН

Жаркое/курица	250	56,90	28,14	27,02	24,08	452,20	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	520	64,85	30,90	37,25	46,09	640,24		

2-УЖИН

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55		
Итого за день	2455	279,15	87,29	121,03	289,52	2719,91		

8 день

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязкая молочная овсяная	200	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Блины с начинкой	100	25,43	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Кофейный напиток с молоком	180	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	20	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	520	72,23	21,80	34,16	99,90	799,17		

ОБЕД

Суп из овощей.	250	34,20	6,45	9,14	22,05	209,70	Сборник 2014	202
Тефтели из курицы с рисом	90	30,8	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Картофельное пюре	150	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2,00	1,00	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	810	89,93	32,54	36,90	113,44	937,88		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Пирожное кольцо молочное	80	20,50	4,50	12,00	36,70	327,00	НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Итого	465	48,50	5,30	12,00	92,00	532,50		

УЖИН

Суфле из говядины	90	52,70	13,03	16,96	2,20	212,43	Сборник 2011	214
Макаронны отварные.	150	25,70	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Огурец в нарезке	60	5,20	0,80	0,17	2,49	15,00	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	15	0,70	1,20	0,20	7,30	36,30	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	565	87,15	24,08	26,08	67,62	598,13		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2560	314,31	89,32	114,14	395,76	3026,68		

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Пудинг из творога с яблоком	150	71,21	41,75	23,73	12,92	434,51	НИИ гигиены 2020	54-4т-2020
Соус сметанный	50	8,50	1,40	4,50	9,80	83,60	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Блины	100	8,41	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпроды	726/7/11
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	14,93	5,49	6,21	16,42	132,70	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	11,90	0,10	7,30	0,10	66,00	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,26	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	4,67	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	570	120,88	58,09	49,60	99,99	1078,43		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	23,56	7,62	7,46	25,00	182,23	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	100	14,98	11,70	9,60	50,10	368,40	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Соус сметанный с томатом	30	3,85	0,70	2,00	2,90	33,00	сб. шк. 2004г	№593(3)
Котлета московская	80	40,65	9,41	22,56	7,32	269,57	Сборник 2011	270
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,58	0,63	3,08	2,77	38,76	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	2,96	1,30	0,00	19,70	84,50	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	5,21	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	780	104,79	37,86	45,5	141,59	1154,06		

ПОЛДНИК

Фрукты свежие	200	42,00	0,80	0,80	19,60	88,00	Сб.рецепту р2014	847
Сок фруктовый	200	9,00	1,00	0,00	20,20	84,80	Сб.рецептур 2015	389
Вафли	70	35,00	1,68	1,98	46,38	210,00	Сб. А.Я. Первалова 2013г.	607
Итого	470	86,00	3,48	2,78	86,18	382,80		

УЖИН

Плов из отварной говядины	250	53,54	28,00	18,50	51,80	396,00	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Огурец в нарезке	80	13,60	0,80	0,00	3,80	17,80	НИИ гигиены 2008	751
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,80	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	3,21	0,01	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	550	72,15	30,41	18,70	72,88	490,75		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	21,56	5,00	3,20	8,50	85,00	Сб.рецептур2012	530
Итого	200	21,56	5,00	3,20	8,50	85,00		
Итого за день	2770	405,38	135,64	119,78	437,14	3299,04		

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	200	15,99	15,80	14,40	57,20	421,20	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Яйца вареные	40	7,50	4,00	3,60	0,20	49,00	Сб.Рецептур ,2014г.	424
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого	510	42,49	28,90	30,70	99,80	797,50		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	250	45,80	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур,2014г.	187
Котлеты из курицы	80	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофель отварной с маслом	150	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Помидор в нарезке	60	5,20	1,05	0,19	4,75	21,85	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	820	119,33	34,70	18,12	105,16	731,03		

ПОЛДНИК

Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Булочка Веснушка	80	20,50	8,00	3,00	52,00	330,00	пром	
Итого	465	49,50	8,80	3,00	107,30	535,50		

УЖИН

Пельмени/говядина	250	40,8	24,62	13,15	52,67	515,30	Сб.рецептур 2004	391-1
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	540	48,75	28,98	23,58	84,38	751,74		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	529
Итого	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00		
Итого за день	2070	227,07	98,38	77,40	297,34	2386,27		

11 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	200	25,10	6,20	8,70	29,90	222,50	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Вареники с творогом	150	21,90	20,25	13,80	20,25	291,00	Сб.рецептур,Уфа	357
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Итого	580	68,00	30,95	32,00	78,85	738,70		

Суп картофельный с рыбными консервами	250	36,80	11,86	6,16	18,60	177,12	НИИ гигиены 2020	54-12с-2020
Куры тушеные в сметанном соусе	120	35,02	11,00	12,80	2,50	201,80	Сб.рецептур 2007	230,331
Картофельное пюре	150	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	830	99,95	32,91	36,88	98,39	893,37		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Язычок слоенный	80	15,80	5,40	37,20	21,70	368,00	Сборник 2014	148
Итого	465	43,80	7,20	38,00	77,00	573,50		

УЖИН

Гуляш из говядины	80	62,80	16,86	16,86	3,87	235,89	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Рис отварной	150	8,05	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	15	0,70	1,20	0,20	7,30	36,30	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	425	78,72	23,67	28,69	65,35	613,60		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
---------------------------------------	-----	-------	------	------	-------	--------	----------------------	-----

Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2500	306,97	100,33	140,57	342,39	2978,17		

12 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Блины	100	25,43	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Омлет натуральный	150	25,70	16,90	25,90	4,20	316,30	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Кофейный напиток с молоком	200	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	520	72,83	30,15	44,56	76,25	835,22		

ОБЕД

Суп картофельный с рисом	250	34,20	6,86	5,91	27,18	189,30	Сб.рецептур 2004	133
Тефтели рыбные/минтай	80	58,9	14,19	11,41	13,06	211,89	Сб.рецептур,2011	239
Картофельное пюре	150	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,12	2,56	15,60	15,60	208,00	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	820	117,85	33,71	38,52	136,2	1034,91		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Слойка улитка с маком	80	25,50	1,80	5,40	14,10	111,00	пром	
Итого	465	53,50	3,60	6,20	69,40	316,50		

УЖИН

Стожки с говядиной под сыром	80	58,30	8,30	15,20	12,20	210,30	Сборник 2003	470
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	550	75,10	24,21	35,35	91,47	766,50		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	16,50	4,50	5,28	6,30	90,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	150	16,50	4,50	5,28	6,30	90,00		
Итого за день	2505	335,78	96,17	129,91	379,62	3043,13		

90,00 92,00 383,00

13 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Вареники с картофелем	150	25,70	5,32	1,37	42,94	194,63	Сб.рецептур,Уфа	112
Каша вязкая молочная овсяная	200	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	5,49	6,21	16,42	132,70	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	620	72,50	26,06	31,88	132,01	904,68		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	38,70	4,78	10,16	16,89	166,95	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Котлеты из курицы	80	48,70	16,18	3,40	10,45	149,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофельное пюре	150	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из моркови	60	15,20	0,19	0,01	1,17	4,60	Сб.рецептур 2011	100
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	820	125,53	31,94	21,66	108,87	766,47		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Сдоба обыкновенная	80	10,50	5,26	6,49	34,00	206,28	НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Итого	465	38,5	7,06	7,29	89,3	411,78		

УЖИН

Макаронник с мясом	250	29,80	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Помидор в нарезке	60	5,20	1,62	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	540	37,75	20,72	14,17	80,2	514,06		

2-УЖИН

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	200	2,05	0,3	0	7,48	25,11		
Итого за день	2645	276,33	86,08	75,00	417,86	2622,10		

14 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Суфле из моркови с творогом	200	50,00	14,34	11,50	31,65	286,40	НИИ гигиены 2020	54-3т-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	40	1,00	3,00	2,10	22,70	118,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	270	27,80	12,82	19,02	35,30	359,90		

СУХОЙ ПАЕК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Конфеты шоколадные	135	10,50	5,40	53,33	73,17	768,15	Пром	
Рожок сдобный	60	10,70	3,80	2,50	28,40	98,30	Пром.	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Вода питьевая	500	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
	1100	78,7	16,12	61,85	156,87	1140,55		
		106,50	28,94	80,87	192,17	1500,45		
Итого за день	2200	134,30	41,76	99,89	227,47	1860,35		
Итого за 14 дней		3999,87	1380,16	1589,42	5171,47	40497,08		
		цена	белки	жиры	углеводы	ккал		
В среднем за 1 день		296,29	102,23	117,73	383,07	2999,78		

Согласно п.8.1.2.4 СанПиН 3590-20

на период летнего отдыха и оздоровления (до 30 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, будут увеличены на

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ "Орленок"

_____ **О.В.Казакова**

" ____ " _____ **2025г.**

Примерное 14-дневное меню на 2025 год

Муниципальное учреждение "Городской оздоровительный центр

центр для детей и молодежи "Орленок"

12 лет и старше

г.Волгоград 2025

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязка рияовая молочная	250	25,70	13,10	13,60	50,90	369,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Яйца вареные	40	7,50	4,00	3,60	0,20	49,00	Сб.Рецептур ,2014г.	424
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого за завтрак	560	54,90	21,00	26,40	74,70	615,20		
ОБЕД								
Суп - лапша домашняя	300	28,30	6,86	5,91	25,64	195,80	Сб.Рецептур ,2004г.	148
Картофельное пюре	200	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Биточки рубленные куриные	100	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	Сб.рецептур 2004	500
Нарезка из огурцов и помидор	100	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	980	101,75	34,73	20,76	109,75	786,50		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Язычок слоенный	80	15,80	5,40	37,20	21,70	368,00	Сборник 2014	148
Итого за Полдник	465	43,80	6,20	37,20	77,00	573,50		

УЖИН

Гуляш из говядины	100	62,80	16,86	16,86	3,87	235,89	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Огурец в нарезке	100	5,20	0,80	0,17	2,49	14,11	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	530	78,80	30,26	25,70	71,55	637,80		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2185	245,35	76,89	95,96	281,20	2222,90		

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязкая молочная овсяная	250	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сырники	200	50,00	34,20	18,00	44,80	478,60	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	820	97,9	53,35	54,6	118,25	1183,15		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	300	45,80	4,37	11,02	12,71	227,40	Сб.Рецептур,2014г.	187
Рис отварной	200	8,05	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Куры тушеные в сметанном соусе	150	35,02	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	230,331
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	1030	98,4	28,05	42,93	113,44	1020,13		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Булочка слоеная с малиной	80	15,50	5,00	18,50	30,00	309,00	пром	
Итого	465	43,50	5,80	18,50	85,30	514,50		

УЖИН

Запеканка картофельная с говядиной	300	46,90	27,50	28,30	30,89	485,90	НИИ гигиены 2020	54-13м-2020
Нарезка из огурцов и помидор	100	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	330	54,77	31,19	33,75	55,97	649,47		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2845	311,07	123,99	154,78	395,76	3526,25		

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Вареники с картофелем	200	25,70	5,32	1,37	42,94	194,63	Сб.рецептур,Уфа	112
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020

Запеканка из творога	200	28,90	34,20	21,30	33,30	463,10	НИИ гигиены 2020	54-1т-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	740	87,70	51,49	41,79	116,34	1 048,43		

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	300	34,20	13,25	9,54	21,60	225,15	НИИ гигиены 2020	54-9с-2020
Макаронник с мясом	300	29,80	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Помидор в нарезке	100	5,20	1,62	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Огурец в нарезке	100	5,20	0,80	0,17	2,49	15,00	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	1380	112,93	52,42	33,92	160,41	1152,45		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	10,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Корж молочный	80	10,50	10,00	6,49	58,20	400,00	пром	
Итого	465	38,5	10,8	16,49	113,5	605,5		

УЖИН

Плов из отварной говядины	300	59,40	15,40	29,68	56,00	554,00	НИИ гигиены 2020	54-10г-2020
Помидор в нарезке	100	5,20	1,16	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	630	67,35	19,26	30,15	81,90	676,40		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	529
Итого	200	16,50	5,80	5	8,00	106,00		
Итого за день	3415	322,98	139,77	127,35	480,15	3588,78		

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	250	25,10	6,20	8,70	29,90	222,50	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Блины б/н	100	5,76	4,20	9,89	25,01	205,71	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Кофейный напиток с молоком	180	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	600	52,56	18,70	30,39	96,01	739,51		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	38,70	4,78	10,16	16,89	166,95	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Тефтели из курицы	100	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофель отварной с маслом	200	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Помидор в нарезке	100	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	980	112,15	35,05	25,31	113,70	824,25		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Печенье	80	15,80	7,50	18,00	67,00	463,00	пром	
Итого	465	43,80	8,30	18,00	122,30	668,50		

УЖИН

Стожи с /говядиной под сыром	100	28,30	8,30	15,20	12,20	210,30	Сборник 2003	470
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Салат из свеклы	100	15,20	1,20	0,00	6,36	33,25	Сб.рецептур 2011, 584 стр.	33
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	680	55,10	22,95	25,12	83,40	640,26		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00		
Итого за день	2925	281,25	91,00	105,86	423,81	2992,52		

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Блины с/н	100	5,76	4,20	9,89	25,01	205,71	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Омлет натуральный	200	25,70	16,90	25,90	4,20	316,30	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	20	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	530	53,16	25,80	45,09	57,71	742,81		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	34,20	7,62	7,46	25,00	195,60	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Макаронны отварные.	200	10,82	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные	100	29,16	8,98	9,49	7,31	150,50	Сб. рецептур 2004г.	174
Соус красный с овощами	100	7,46	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Нарезка из огурцов и помидор	100	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020

Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	1130	98,55	35,09	33	144,51	1021,72		

ПОЛДНИК

Круассан с вишневой начинкой	100	25,5	5,1	17,9	37,2	330	пром	
Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Итого	485	53,50	5,90	17,90	92,50	535,50		

ужин

Пельмени/говядина	300	40,8	34,62	15,15	62,67	525,30	Сб.рецептур 2004	391-1
Помидор в нарезке	100	5,20	1,05	0,19	4,75	21,85	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	12,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	630	59,75	38,37	15,64	89,50	644,86		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2975	239,46	103,77	98,47	386,62	2983,69		

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязка рияовая молочная	250	25,70	13,10	13,60	50,90	369,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Вареники с творогом	150	21,90	20,25	13,80	20,25	291,00	Сб.рецептур,Уфа	357
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	8,00	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,02	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	4,11	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	670	74	41,05	39,70	103,55	935,10		

ОБЕД

Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	29,8	12,97	6,55	20,90	195,45	НИИ гигиены 2020	54-5с-2020
Шницель рыбный/минтай	100	40,30	12,50	4,50	5,70	113,10	НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
Картофельное пюре	200	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,64	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	4,43	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	980	97,67	37,23	26,78	116,59	869,56		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	11,66	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	12,21	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Слойка альпийская	100	19,61	5,40	20,00	54,40	418,00	пром	
Итого	385	43,48	7,20	20,80	109,70	623,50		

УЖИН

Плов из отварной говядины	300	59,40	15,40	29,68	56,00	554,00	НИИ гигиены 2020	54-10r-2020
Помидор в нарезке	100	29,83	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	1,53	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,59	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	630	93,35	19,09	35,13	81,08	714,13		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	17,64	6,00	7,04	8,40	120,00		
Итого за день	2965	325,67	110,57	129,45	419,32	3262,29		

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Суфле творожное	200	50,00	25,50	13,50	33,60	359,70	НИИ гигиены 2020	54-6r-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4r-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	470,00	38,55	18,12	22,69	61,81	527,65		

ОБЕД

Рассольник Домашний	250	34,20	4,13	8,12	15,85	148,30	НИИ гигиены 2020	54-3с-2020
Бефстроганов	100	68,70	15,20	23,10	5,12	290,00	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Рис отварной	200	8,05	4,32	6,48	4,37	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6r-2020
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,12	2,56	15,60	15,60	208,00	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	50	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	900	120,40	30,91	53,80	84,84	1100,94		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915

Пицца Школьная	100	25,30	5,26	6,49	34,00	217,03	Сб.рецептур 2005 с 628	413
Итого	485	53,30	7,06	7,29	89,30	422,53		

УЖИН

Жаркое/курица	300	56,90	28,14	27,02	24,08	452,20	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	610	64,85	30,90	37,25	46,09	640,24		

2-УЖИН

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55		
Итого за день	2665	279,15	87,29	121,03	289,52	2719,91		

8 день

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша вязкая молочная овсяная	250	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Блины с начинкой	100	25,43	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Кофейный напиток с молоком	200	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	10	0,70	0,80	0,10	4,90	24,20	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	1,40	0,40	10,00	52,80	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	610	72,23	21,80	34,16	99,90	799,17		

ОБЕД

Суп из овощей.	300	34,20	6,45	9,14	22,05	209,70	Сборник 2014	202
Тефтели из курицы с рисом	100	30,8	14,30	14,52	8,03	220,00	НИИ гигиены 2020	5416-м-2020
Картофельное пюре	200	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,00	1,00	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	980	89,93	32,54	36,90	113,44	937,88		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Пирожное кольцо молочное	100	20,50	4,50	12,00	36,70	327,00	НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Итого	485	48,50	5,30	12,00	92,00	532,50		

УЖИН

Суфле из говядины	100	52,70	13,03	16,96	2,20	212,43	Сборник 2011	214
Макаронны отварные.	200	25,70	7,10	7,40	43,70	269,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Огурец в нарезке	100	5,20	0,80	0,17	2,49	15,00	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	1,20	0,20	7,30	36,30	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	680	87,15	24,08	26,08	67,62	598,13		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2955	314,31	89,32	114,14	395,76	3026,68		

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Пудинг из творога с яблоком	200	71,21	41,75	23,73	12,92	434,51	НИИ гигиены 2020	54-4т-2020
Соус сметанный	50	8,50	1,40	4,50	9,80	83,60	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Блины	100	8,41	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпроды	726/7/11
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	14,93	5,49	6,21	16,42	132,70	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	11,90	0,10	7,30	0,10	66,00	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,26	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	4,67	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	620	120,88	58,09	49,60	99,99	1078,43		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	23,56	7,62	7,46	25,00	182,23	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	14,98	11,70	9,60	50,10	368,40	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Соус сметанный с томатом	50	3,85	0,70	2,00	2,90	33,00	сб. шк. 2004г	№593(3)
Котлета московская	80	40,65	9,41	22,56	7,32	269,57	Сборник 2011	270
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,58	0,63	3,08	2,77	38,76	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,96	1,30	0,00	19,70	84,50	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	5,21	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	920	104,79	37,86	45,5	141,59	1154,06		

ПОЛДНИК

Фрукты свежие	200	42,00	0,80	0,80	19,60	88,00	Сб.рецепту р2014	847
Сок фруктовый	200	9,00	1,00	0,00	20,20	84,80	Сб.рецептур 2015	389
Вафли	100	35,00	1,68	1,98	46,38	210,00	Сб. А.Я. Первалова 2013г.	607
Итого	500	86,00	3,48	2,78	86,18	382,80		

УЖИН

Плов из отварной говядины	250	53,54	28,00	18,50	51,80	396,00	НИИ гигиены 2020	54-10r-2020
Огурец в нарезке	80	13,60	0,80	0,00	3,80	17,80	НИИ гигиены 2008	751
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	1,80	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	3,21	0,01	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	550	72,15	30,41	18,70	72,88	490,75		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	21,56	5,00	3,20	8,50	85,00	Сб.рецептур2012	530
Итого	200	21,56	5,00	3,20	8,50	85,00		
Итого за день	2990	405,38	135,64	119,78	437,14	3299,04		

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макароны отварные с сыром	250	15,99	15,80	14,40	57,20	421,20	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020
Яйца вареные	40	7,50	4,00	3,60	0,20	49,00	Сб.Рецептур ,2014г.	424
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Итого	560	42,49	28,90	30,70	99,80	797,50		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	300	45,80	4,37	7,93	6,60	114,30	Сб.Рецептур,2014г.	187
Котлеты из курицы	100	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофель отварной с маслом	200	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Помидор в нарезке	100	5,20	1,05	0,19	4,75	21,85	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	980	119,33	34,70	18,12	105,16	731,03		

ПОЛДНИК

Фрукты свежие	185	14,50	0,00	0,00	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Булочка Веснушка	100	20,50	8,00	3,00	52,00	330,00	пром	
Итого	485	49,50	8,80	3,00	107,30	535,50		

УЖИН

Пельмени/говядина	300	40,8	34,62	15,15	62,67	525,30	Сб.рецептур 2004	391-1
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	630	48,75	38,98	25,58	94,38	761,74		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Кефир ж,2,5%	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	529
Итого	200	16,50	5,80	5,00	8,00	106,00		
Итого за день	2370	227,07	108,38	79,40	307,34	2396,27		

11 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша "Дружба"	250	25,10	6,20	8,70	29,90	222,50	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Вареники с творогом	150	21,90	20,25	13,80	20,25	291,00	Сб.рецептур,Уфа	357
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	1,60	1,40	8,60	53,50	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Итого	650	68,00	30,95	32,00	78,85	738,70		

Суп картофельный с рыбными консервами	300	36,80	11,86	6,16	18,60	177,12	НИИ гигиены 2020	54-12с-2020
Куры тушеные в сметанном соусе	150	35,02	13,00	14,80	3,50	202,80	Сб.рецептур 2007	230,331
Картофельное пюре	200	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	4,10	0,50	21,10	111,00	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	1030	99,95	34,91	38,88	99,39	894,37		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Язычок слоенный	80	15,80	5,40	37,20	21,70	368,00	Сборник 2014	148
Итого	465	43,80	7,20	38,00	77,00	573,50		

УЖИН

Гуляш из говядины	120	62,80	16,86	16,86	3,87	235,89	НИИ гигиены 2020	54-2м-2020
Рис отварной	200	8,05	4,32	6,48	43,70	250,44	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,12	0,99	5,15	3,00	62,42	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	1,20	0,20	7,30	36,30	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	28,55	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	530	78,72	23,67	28,69	65,35	613,60		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт "Снежок" ж.2,5%	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
---------------------------------------	-----	-------	------	------	-------	--------	----------------------	-----

Итого	200	16,50	5,60	5,00	22,80	159,00		
Итого за день	2875	306,97	102,33	142,57	343,39	2979,17		

12 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Блины	100	25,43	4,95	6,86	30,95	207,62	Сб.рецептур,2004, Хлебпрод	726/7/11
Омлет натуральный	200	25,70	16,90	25,90	4,20	316,30	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Кофейный напиток с молоком	200	15,50	3,80	3,50	11,20	91,20	НИИ гигиены 2020	54-9гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	570	72,83	30,15	44,56	76,25	835,22		

ОБЕД

Суп картофельный с рисом	300	34,20	6,86	5,91	27,18	189,30	Сб.рецептур 2004	133
Тефтели рыбные/минтай	100	58,9	14,19	11,41	13,06	211,89	Сб.рецептур,2011	239
Картофельное пюре	200	15,30	3,00	4,80	23,76	154,92	Сб.рецептур 2016	424
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,12	2,56	15,60	15,60	208,00	НИИ гигиены 2020	54-5з-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	980	117,85	33,71	38,52	136,2	1034,91		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Слойка улитка с маком	80	25,50	1,80	5,40	14,10	111,00	пром	
Итого	465	53,50	3,60	6,20	69,40	316,50		

УЖИН

Стожки с говядиной под сыром	100	58,30	8,30	15,20	12,20	210,30	Сборник 2003	470
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,05	9,90	8,37	43,11	286,65	НИИ гигиены 2020	54-4р-2020
Соус красный с овощами	50	0,80	1,65	1,35	4,45	36,55	Сб.рецептур 2016	978
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,20	1,66	10,13	9,63	135,29	НИИ гигиены 2020	54-8з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	680	75,10	24,21	35,35	91,47	766,50		

2-УЖИН

Кисломолочный продукт Ряженка,ж,3,5%	150	16,50	4,50	5,28	6,30	90,00	Сб.рецептур2004,Урал	251
Итого	150	16,50	4,50	5,28	6,30	90,00		
Итого за день	2845	335,78	96,17	129,91	379,62	3043,13		

90,00 92,00 383,00

13 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Вареники с картофелем	200	25,70	5,32	1,37	42,94	194,63	Сб.рецептур,Уфа	112
Каша вязкая молочная овсяная	250	25,10	10,75	16,00	42,75	357,25	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	15,50	5,49	6,21	16,42	132,70	НИИ гигиены 2020	54-гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	20	0,70	1,60	0,20	9,80	48,40	Треб. по орг.питания 2012	13002
Батон нарезной	40	1,00	2,80	0,80	20,00	105,60	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	720	72,50	26,06	31,88	132,01	904,68		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	38,70	4,78	10,16	16,89	166,95	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Котлеты из курицы	100	48,70	19,18	4,40	13,45	169,16	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Картофельное пюре	200	18,60	3,69	7,29	23,76	174,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2021
Салат из моркови	100	15,20	0,19	0,01	1,17	4,60	Сб.рецептур 2011	100
Компот из смеси сухофруктов	180	2,50	0,60	0,00	22,80	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	1,83	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого	960	125,53	34,94	22,66	111,87	786,47		

ПОЛДНИК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Сдоба обыкновенная	100	10,50	5,26	6,49	34,00	206,28	НИИ гигиены 2020	54-8в-2021
Итого	485	38,5	7,06	7,29	89,3	411,78		

УЖИН

Макаронник с мясом	300	29,80	16,40	13,70	54,30	395,10	Сборник 2014	627
Помидор в нарезке	100	5,20	1,62	0,17	3,82	21,25	НИИ гигиены 2020	54-3з-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	0,70	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13002
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	630	37,75	20,72	14,17	80,2	514,06		

2-УЖИН

Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	2,05	0,30	0,00	7,48	25,11	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого	200	2,05	0,3	0	7,48	25,11		
Итого за день	2995	276,33	89,08	76,00	420,86	2642,10		

14 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Суфле из моркови с творогом	200	50,00	14,34	11,50	31,65	286,40	НИИ гигиены 2020	54-3т-2020
Соус сметанный	50	1,90	0,75	4,20	1,60	48,50	НИИ гигиены 2020	54-1соус-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Какао с молоком	200	12,80	4,60	4,40	12,50	107,20	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Масло сливочное(порциями)	10	4,50	0,10	7,30	0,10	66,10	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Батон нарезной	40	1,00	3,00	2,10	22,70	118,00	Сб.рецептур,2012,Пермь	125
Итого	270	27,80	12,82	19,02	35,30	359,90		

СУХОЙ ПАЕК

Сок фруктовый	200	13,50	0,80	0,00	28,00	108,00	Сб.рецептур 2015	389
Фрукты свежие	185	14,50	1,00	0,80	27,30	97,50	Сб.рецептур1983	912,915
Конфеты шоколадные	135	10,50	5,40	53,33	73,17	768,15	Пром	
Рожок сдобный	60	10,70	3,80	2,50	28,40	98,30	Пром.	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	9,50	5,12	5,22	0,00	68,60	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Вода питьевая	500	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
	1100	78,7	16,12	61,85	156,87	1140,55		
		106,50	28,94	80,87	192,17	1500,45		
Итого за день	2200	134,30	41,76	99,89	227,47	1860,35		
Итого за 14 дней		4005,07	1395,96	1594,59	5187,96	40543,08		
		цена	белки	жиры	углеводы	ккал		
В среднем за 1 день		296,67	103,40	118,12	384,29	3003,19		

Согласно п.8.1.2.4 СанПиН 3590-20

на период летнего отдыха и оздоровления (до 30 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, будут увеличены на