

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 2

И.А. Лукина



Утверждаю:

ИП

Н.В. Яркова



Примерное пятнадцатидневное циклическое меню для школьного  
лагеря с дневным пребыванием

с 7 до 11 лет

На базе МАОУ СОШ № 2

г. Тобольск 2023 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Тюменской области» в городе Тобольске, Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярковском  
районах

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» в городе Тобольске,  
Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярковском районах)  
626150, Тюменская обл., г.Тобольск ул.Семена Ремезова, д.49В, строение 1  
Тел/факс, (3456)25-00-41, (3456)24-65-18, E-mail: tobolsk@fguz-tyumen.ru  
ОКПО 76835718 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области» в городе Тобольске,  
Тобольском, Вагайском, Уватском,  
Ярковском районах



М.П.

Е.В. Горин

«17» апреля 2023 г.

### Экспертное заключение № 12

1. Наименование услуги: экспертиза примерного пятнадцатидневного циклического меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 7 по 11 лет (приемы пищи: завтрак, обед, полдник).
2. Заявитель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.
3. Получатель: Индивидуальный предприниматель Яркова Наталья Владимировна; юридический адрес: Тюменская область, город Тюмень, 8 микрорайон, дом 8-А, кв. 49; ИНН 720601969592, ОГРНИП 313723223900018.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:  
На основании заявки № 000142348 от 28.03.2023 г. рассмотрено представленное примерное пятнадцатидневное циклическое меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 7 по 11 лет (включает приемы пищи: завтрак, обед, полдник).  
Меню разработано на основании:  
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».  
При составлении меню использованы:  
• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть — М.: Хлебпродинформ, 1996г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены: аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней (с учетом режима организации) для питания детей в организациях, осуществляющих деятельность по отдыху и оздоровлению, для использования в смены из 15-ти дней, возрастной группы детей с 7 по 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение N 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

Меню включает завтрак, обед, полдник. На долю завтрака приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда 35%, полдника 15%, что соответствует п. 8.1.2 (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10 таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 по 11 лет (приложение N 7, таблица 2, приложение N 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона питания в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение N 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанных возрастов (с 7 по 11 лет) соответствует приложению N 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Количество приемов пищи в представленном пятнадцатидневном циклическом меню (завтрак, обед, полдник) соответствует обязательному количеству, указанному в приложении N 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении N 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное пятнадцатидневное циклическое меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 7 по 11 лет (приемы пищи: завтрак, обед, полдник) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Д.Р. Бариева

## Аннотация

Меню приготовляемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей с 7 до 11 лет, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее-СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел V ||| «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусмотрены следующие приемы пищи- завтрак, обед, полдник.

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суточная)

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи а предела +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 Приложения 10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ как и отдельно, по приемам пищи-завтрак, обед и полдник, так и в совокупности завтрак, обед, полдник.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)»

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Приложение № 7, Таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей с 7 до 18 лет (в нетто г.,мл. на 1 ребенка в сутки)»

В меню предусмотрены потребление полного продуктового набора за завтраки, обеды, полдники – молочные продукты, мясо, рыба, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты, соки, кондитерские изделия и т.д..

Меню содержит обязательные вложения- титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах-не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение №8 (рекомендуемый образец)

Сеню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть—М.: Хлебпродинформ, 1996г. (№рец,-1996)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ---М: Хлебпродинформ, 2004г. (№рец.-2004)

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Вагнера», 2013г.

- Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1 часть, 2 часть-Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»,2011г.

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»; для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подача блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии нормативным таблицам. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.23590-20 для обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

ИП Яркова Н.В.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
Изюм	22		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к цикличному меню для дошкольного лагеря с дневным пребыванием детей: с 7 до 11 лет (завтрак, обед, полдник)

№ п/п	продукты	Норма (нетто) на 1 чел. в день, 82,5%	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека															за 15 в.гр	факт в день.	% Отклонения
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Мясные I категории	57,75	16	53	16	48	159	95	53	16	16	175	95	37	175	16	48	866,25	67,87	117,5
2	Рыба	47,85			250											250		717,75	50	104,5
3	Йогурт	33			160	30					160	160	160		30		160	495	48,66	147
4	Молоко	247,5	340	295	163,4	260	480	330	156	343,4	110	358,4	145	400	141	358,4	120	3712,5	266,71	108
5	Творог	41,25			154						154				154			618,75	30,8	74,67
6	Сметана	8,25	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	124	12,13	147
7	Сыр	8,25	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	124	14	169,7
8	Масло сливочное	24,75	22	26,9	31	24,6	20	15	21	21	33	21	15	27	20	21	27	371	23,03	93,05
9	Масло растит.	12,38	18	18,8	14	18,6	18	12,2	19	10	16	18,4	21	12	16	10	27	186	16,6	134,09
10	Макароны	12,37		61		20			61						61			186	13,53	109,37
11	Крупы, бобы	37,13	114,4	5	7,5	161	65	50	10	44,4	72,5	52	20	133	7,5	50	91	557	45,88	123
12	Сахар	24,75	36,5	34	59,5	35	46	39	20	45,5	47,5	24	35	39	52,5	36	34	371	38,9	157
13	Кондит и выпеч изделия	8,25	35			50					50		50		50		85	124	21,33	200
14	Картофель.	154,28	33,4	125	307	83,5	33,4	392	83,5	290,4	50	382	298	33,4	125	290	50	2314	171,77	111
15	Свежие ягоды	8,0	20	20		20							20					120	8	100
16	Овощи	231	254,4	159	230,3	269	280	204	264	209,2	226,3	196,6	287	214	184	197,2	323	3465	233,2	100
17	Кофей нап. Какао	0,93		2				2		2								13,95	0,93	100
18	Чай	0,6	1		1		2		1		1		2				1	9	0,6	100
19	Фрукты свежие	152,63	153	153	189	153	153	153	153	116	160	173	153	160	153	153	169	2289	156,26	102,38
20	Сок	165	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2475	200	121,21
21	Хлеб	94,87	90	121	90	90	90	90	121	60	90	90	90	121	90	90	90	1438	95	100
22	Курица	28,88	95	54	46	47	46	54	54	190	190		101				46	433	42	145,43
23	Соль йод	2,47	2,5	3,5	2,5	2,5	4,0	4,0	3,5	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	37	2,66	107,69

8

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы  
для детей школьного возраста с 7 до 11 лет**

Суточная потребность СанПин 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)	Завтрак, ккал 22-27,5% от суточного рациона 517-646,25	% выполнения	Обед, ккал 33-38,5% от суточного рациона 775,5- 904,75	% выполнения	Полдник, ккал 11-16,5% от суточного рациона 258-387,75	% выполнения	Итого, ккал 66-82,5% от суточного рациона 1550,5- 1938,75	% выполнения
1 День	695,65	29,6	805,13	34,26	508,13	21,62	2008,91	85,49
2 День	649,34	27,63	865,63	36,84	336,17	14,31	1851,14	78,77
3 День	639,86	27,23	851,46	36,23	336,17	14,31	1827,49	77,77
4 День	585,49	24,91	991,61	42,19	336,17	14,31	1913,27	81,42
5 День	746,74	31,78	876,56	37,30	512,77	21,82	2136,07	90,9
Итого в среднем за неделю	662,42	28,23	878,08	35,36	405,88	17,27	1947,38	82,87
6 День	697,84	29,7	830,23	35,33	336,17	14,31	1864,24	79,34
7 День	536,99	22,85	873,23	37,16	376,17	16	1786,39	76,01
8 День	617,9	26,29	987,87	42,04	363,39	15,46	1969,16	83,79
9 День	758,36	32,27	929,43	39,55	512,77	21,82	2200,56	93,64
10 День	685,7	29,18	944,43	40,19	336,17	14,31	1966,3	83,68
Итого в среднем за неделю	659,36	28,06	913,04	38,85	384,93	16,38	1957,33	83,29
11 День	613,49	26,11	833,36	35,46	436,17	18,56	1883,02	80,13
12 День	631,99	26,87	954,25	40,61	512,77	21,82	2099,01	89,32
13 День	554,46	23,59	808,51	34,4	436,17	18,56	1799,14	76,56
14 День	697,84	29,7	964,32	41,03	336,17	14,31	1998,33	85,04
15 День	655,49	28,32	996,17	42,39	508,12	21,62	2159,78	91,91
Итого в среднем за неделю	630,65	26,92	911,32	38,78	445,88	18,97	1987,85	84,59
Итого в среднем за день	650,81	27,74	900,81	37,66	412,23	17,54	1964,19	83,58

Приложение 10, таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Приложение 10, таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение № 9, таблица 3 с СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, 500	Обед, 700	Полдник, 300
1 День	550	820	478
2 день	555	880	403
3 день	562	950	403
4 день	555	875	403
5 день	645	870	483
6 день	555	900	403
7 день	555	880	403
8 день	505	950	350
9 день	517	880	483
10 день	555	880	403
11 день	505	810	498
12 день	505	892	483
13 день	507	880	498
14 день	555	930	403
15 день	510	880	478

**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

блюда	Соль,г.	Лавровый лист,г.
Холодные блюда на порцию	2-3	0,01
Супы (на 1000г.)	6-10	0,04
Молочный суп	6	
Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	-
Блюда из круп (на 1 кг крупы		
Каша гречневая :		
Рассыпчатая из ядрицы	21	-
Каша рисовая:		
Рис отварной	21	
Каша пшенная:		
вязкая	40	-
Овсяная каша вязкая	40	-
Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	-
Блюда из яиц (на 1 шт)	0,25	-
Блюда из творога (на 1 кг)	10	-
Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3	0,01
Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5	0,02

## Меню 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша на молоке с маслом( геркулес молоко,сахар,масло сливочное)	200,10	10,2	10,93	38,37	302,66
	Сдоба обогащенная микронутриентами	50	3,75	6,6	30,45	197
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,9	9,62	57
№685-2001	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	0	10,02	38,99
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	Итого:		19,9	20,93	99,96	695,65
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№110-2004	Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь,лук, томат паста, масло растит, сахар)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№492-2004	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, масло растит, лук, морковь, томат паста)	250	20,25	19,75	94,63	447,5
№631-2004	Компот из св. замор вишни	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	Хлеб йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	Итого:		33,87	29,91	139,98	805,13
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие в упаковке	35	1,44	6,37	22,44	152,95
	Итого:		7,08	19,62	78,83	508,13
	<b>Итого за день</b>		60,85	70,46	318,77	2008,91

## Меню 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (молоко, яйцо, ,масло сливочное)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1
№3-2004	Бутерброд с сыром	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого :</b>		36,8	56,67	56,06	649,34
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов (огурец 50гр,помидор 50гр)	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№132-2004	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (картофель, морковь, перловка, лук, огурец соленый, томат паста, масло растительное)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№541-2004	Котлета рубленая (котлетная масса вода, хлеб)	100	11,75	8,58	12,67	174,92
№528-1996	Соус красный основной (бульон , мука, сахар, томат паста, морковь, лук, масло сливочное)	30	0,78	2,88	2,82	42
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия , масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот свеж,зам. смородины (св. замор ягоды, сахар, вода)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	<b>Итого:</b>		33,52	25,88	116,85	865,63
	<b>Полдник</b>					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50,0	3,75	6,6	30,15	197
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		78,66	89,35	237,85	1851,14

## Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка,яйцо)	225,20	20,63	14,81	49,29	418,96
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка,лимон, сахар, вода)	200.7.15	0,3	-	15,2	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		27,46	17,67	82,29	639,86
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из огурцов (из огурцов )	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатное пюре, масло растительное)	15,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№374-2004	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, томат паста, лук, морковь)	150,50	21,2	10,2	11,2	224
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44
№701-2004	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, вода, кислота лимонная)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	<b>Итого:</b>		40,75	25,75	102,07	851,46
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		73,55	50,22	249,3	1827,49

## Меню 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	200,10	11	9,58	49,87	313,6
№685-2004	Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	-	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		23,09	17,9	83,99	585,49
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор и огурцов (огурец, помидор, )	100	0,98	0,0	3,27	16,83
№139-2004	Суп гороховый с мясом (картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	15,250	10,26	8,96	22,3	211,88
№462-2004	Тефтели мясные 2-й вариант (котлетное мясо, лук, крупа рисовая, вода, мука, масло растительное)	100	13,8	16,4	13,1	257
№528-2004	Соус красный основной (мука, томат паста, лук, морковь, сахар, масло слив)	30	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67
№640-2004	Кисель ягодный вишня (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,24	0,0	29,18	114,43
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
	<b>Итого:</b>		41,46	36,05	137,27	991,61
	<b>Полдник</b>					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		69,89	60,75	286,2	1913,27

## Меню5 день

Код блюда	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141,0
№3-2004	Хлеб йодированный с сыром	20.30	7,79	5,82	12,6	132,9
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, сахар, молоко, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		26,03	30,68	103,43	746,74
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№158-2004	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец, сол., маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№437-2004	Гуляш ( мясолук, томат паста, мука, масло растительное)	100,30	14,68	7,94	6,52	158,4
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,92
	<b>Итого:</b>		42,44	30,09	99,17	876,56
	<b>полдник</b>					
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Выпечка	40	3,0	5,28	24,12	157,6
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	<b>Итого:</b>		8,64	18,53	80,51	512,77
	<b>Итого за день</b>		77,11	79,3	283,11	2136,07

## Меню 6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша пшеничная с маслом (крупа пшено, масло сливочное, молоко, вода, сахар)	200,10	11,0	9,58	49,87	313,6
№692-2004	Кофейный напиток (концентрат кофейный, молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
№3-2004	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого</b>		27,67	25,6	96,04	697,84
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№131-2004	Рассольник домашний (капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№436-2004	Жаркое по-домашнему (картофель, лук, томат паста)	250	18,08	19,69	26,9	352,65
	Хлеб пшеничный йодированный, сыр	20,60	10,22	6,18	12,6	193,8
№705-2004	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода)	200	0,8	0,0	29,26	120
	<b>Итого:</b>		37,9	34,61	84,08	830,23
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	50	3,75	6,6	30,15	197
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		70,91	67,01	245,06	1864,24

## Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (яйцо, молоко, масло сливочное,)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1
№3-2004	Хлеб йодированный, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№685-2004	Чай с сахаром ( чай заварка, сахар, вода)	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	йогурт	95	1,4	2,5	11,5	100
	<b>Итого;</b>		29,52	48,97	44,01	536,99
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка свежих помидор , огурцов	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Суп крестьянский с крупой и мясом со сметаной (капуста , картофель, крупа пшеничная, лук, морковь, сметана)	10.250.10	8,38	9,54	14,62	166,52
№451-2004	Котлета мясная с соусом (котлетное мясо, хлеб, томат паста, сухари, лук)	100,30	12,53	11,46	15,49	216,92
№516-2004	Макароны отварные (Макароны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб славянский	60	3,61	0,6	19,25	114
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого:</b>		31,67	26,56	127,2	873,23
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	<b>Итого:</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день:</b>		61,17	76,87	230,15	1674,39

## Меню 8день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша на молоке с маслом (геркулес, молоко, сазар, масло сливочное)	200,10	10,82	10,93	38,37	302,66
№693-2004	Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		22,33	19,15	78,75	617,9
	<b>Обед:</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№110-2004	Борщ с мясом со сметаной (свекла,картофель,капуста,морковь,лук, томат паста, масло растительное, сахар)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№341-2013	Рыба тушеная запеченая всметане с сыром (рыба, сметана, сыр)	150.50	46,88	19,08	6,85	393,83
№520-2004	Пюре картофельное (картофель,молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
№699-2004	Компот из лимона (лимон,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,14	-	24,43	95,92
	<b>Итого:</b>		64,12	35,17	96,57	987,87
	<b>Полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	50	3,75	6,6	30,15	197
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	фрукты	100	0,4	0,0	9,8	85,,36
	<b>Итого:</b>		5,13	6,8	59,75	363,39
	<b>Итого за день</b>		91,58	61,12	235,07	1969,16

## Меню 9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>					
№10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка, сгущ, мол..)	225.20	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	60,9
№686-2004	Чай с лимоном (чай заварка, сахар, вода, лимон)	200,7.15	0,3	-	15,2	60
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>Итого:</b>		25,41	23,64	102,84	758,36
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из свежих помидор и огурцов (помидоры, огурцы свежие)	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№134-2004	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной (капуста свежая, картофель, лук, морковь, томат паста, масло растительное)	10,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№493-2004	Фрикасе из курицы (филе куриное, сметана мука, масло растительное)	100.30	19,22	21,76	2,2	261,7
№511-2004	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное)	180	5,14	6,13	48,5	272,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого:</b>		37,89	37,15	107,17	929,43
	<b>Полдник:</b>					
	Фрукт	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	40	3,0	5,28	24,12	157,6
	<b>Итого:</b>		8,64	18,35	80,51	512,77
	<b>Итого за день</b>		70,94	79,14	290,52	2200,56

## Меню 10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша вязкая из риса и пшена «Дружба» (рис, пшено,молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200,10	9,54	8,37	43,63	301,46
№3-2004	Бутерброд с сыром	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток на молоке (коф концентрат, молоко, сахар, вода)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого:</b>		26,21	24,39	89,8	685,7
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из помидор и огурцов	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№132-2004	Рассольник ленинградский (картофель, перловка,морковь,лук,огурец соленый, масло растительное, томат паста)	10,250,10	8,78	8,74	20,1	185,52
№424-2004	Поджарка (говядина , лук, мука, томат паста)	100,30	26,16	14,84	7,02	266,4
№520-2004	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№701-2004	Компот из яблок (яблок,сахар, вода, лимонная кислота)	200	0,1	0,0	22,7	86,44
	<b>Итого</b>		46,94	30,59	108,96	944,43
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	сок	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	<b>Итого</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		78,49	61,78	263,7	1966,3

## Меню 11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>					
№340-2004	Омлет ( яйцо, молоко, масло сливочное)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1
№685-2004	Чай с ахаром (чай заварка, сахар)	200.15	0,2	0,0	10,02	38,99
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	90,9
	Кондитерское изделие в упаковке	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>Итого:</b>		<b>24,81</b>	<b>50,11</b>	<b>58,26</b>	<b>613,49</b>
	<b>Обед</b>					
№558-1996	нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№139-2004	Суп гороховый с мясом (горох,картофель,лук, морковь,лук, масло растительное)	10,250	9,18	7,84	22,3	196,92
№438-2004	Азу (картофель, мясо,лук,сол.огурец, томат паста мсло раст)	250	20,31	19,94	39,38	417,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот из св. зам смородины ( ягоды,вода, сахар)	200	0,2	0,0	21,42	83,6
	<b>Итого:</b>		<b>31,49</b>	<b>28,5</b>	<b>98</b>	<b>833,36</b>
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,45	197
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>Итого</b>		<b>9,44</b>	<b>9,3</b>	<b>76,74</b>	<b>436,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,74</b>	<b>87,97</b>	<b>233</b>	<b>1883,02</b>

22

## Меню 12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша молочная (пшено, молоко, сахар)	200,10	11,0	9,58	49,87	313,6
№693-2004	Какао на молоке ( порошок какао, молоко, сахар, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	64,05
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого</b>		22,51	17,18	90,25	631,99
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№158-2004	Солянка из птицы (мясо птицы, картофель,лук,гоурец соленый,маслины,томат паста,масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№451-2004	Шницель рубленный (котлетная масса,из говядины, вода,хлеб)	100	11,75	8,58	12,67	174,92
№528-1996	Соус красный основной (мука, сахар, масло сливочное, томат паста, бульон,морковь,лук)	30	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№686-2004	Чай с лимоном ( чай заварка, сахар,лимон,вода)	200,7,15	0,3	-	15,2	60
	<b>итого</b>		45,85	54,57	104,41	954,25
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	40	3,0	5,28	24,12	157,6
	<b>итого</b>		8,64	18,53	80,51	512,77
	<b>Итого за день</b>		77,00	90,28	275,17	2099,01

## Меню 12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша молочная (пшено, молоко, сахар)	200,10	11,0	9,58	49,87	313,6
№693-2004	Какао на молоке ( порошок какао, молоко, сахар, вода)	200	4,98	5,36	22,58	154,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,43	0,36	6,3	64,05
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого .</b>		22,51	17,18	90,25	631,99
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№158-2004	Солянка из птицы (мясо птицы, картофель, лук, гоурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250,10	16,8	15,3	4,82	214,6
№451-2004	Шницель рубленный (котлетная масса, из говядины, вода, хлеб)	100	11,75	8,58	12,67	174,92
№528-1996	Соус красный основной (мука, сахар, масло сливочное, томат паста, бульон, морковь, лук)	30	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№686-2004	Чай с лимоном ( чай заварка, сахар, лимон, вода)	200,7,15	0,3	-	15,2	60
	<b>итого</b>		45,85	54,57	104,41	954,25
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	выпечка	40	3,0	5,28	24,12	157,6
	<b>итого</b>		8,64	18,53	80,51	512,77
	<b>Итого за день</b>		77,00	90,28	275,17	2099,01

## Меню 13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
10/5-2011	Запеканка из творога царская (творог, манка.)	225.10	20,63	14,81	49,29	418,96
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,71	57
№686-2004	Чай с лимоном	200.7.15	0,3	0,0	15,2	60
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>итого</b>	<b>537</b>	<b>24,64</b>	<b>24,21</b>	<b>106,25</b>	<b>554,46</b>
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№131-2004	Рассольник домашний (капуста свежая, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10,250,10	7,98	8,74	13,02	150,52
№437-2004	Гуляш (говядина, лук, мука, томат паста)	100.30	14,68	7,94	6,52	158,4
№516-2004	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№648-2004	Кисель ягодный из концентрата (концентрат, сахар)	200	0,0	0,0	30,6	118
	<b>Итого</b>		<b>34,67</b>	<b>22,36</b>	<b>97,38</b>	<b>808,51</b>
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	Йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	итого		<b>9,44</b>	<b>9,3</b>	<b>76,44</b>	<b>436,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,75</b>	<b>55,87</b>	<b>280,07</b>	<b>1799,14</b>

## Меню 14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№302-2004	Каша на молоке (пшеничная, молоко, сахар)	200.10	11,0	9,58	49,87	313,6
№3-2004	Хлеб пшеничный с микронутр, сыр	20,30	7,79	5,82	12,6	132,9
№692-2004	Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	100
	<b>итого</b>		27,67	25,6	96,04	697,84
	<b>Обед</b>					
1996	нарезка из свежих помидор, огурцов (огурец, помидор)	100	0,97	0,0	3,27	16,83
№110-2004	Борщ с мясом со сметаной (капуста, картофель, лук, морковь, свекла, томат паста, масло раст)	10,250,10	7,78	9,44	13,42	156,52
№341-2004	Рыба запеченная в сметане с сыром (минтай сметана, сыр.)	150.30	41,62	14,35	6,85	335,23
№520-2004	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№631-2004	Компот из св. зам вишни (ягоды, сахар, вода)	200	0,16	0,0	17,03	66,05
	<b>итого</b>		61,46	30,8	96,44	964,32
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	выпечка	50	3,75	6,6	30,15	197
	<b>итого</b>		5,34	6,8	64,94	336,17
	<b>Итого за день</b>		94,47	63,2	257,42	1998,33

## Меню 15 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал
	<b>Завтрак</b>					
№340-2004	Омлет (молоко,яйцо,масло слив)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	38,99
№3-2004	Хлеб пшеничный йодирован, сыр	20.30	7,79	5,82	12,6	132,9
	Кондитерское изделие	50	2,05	9,1	32,05	218,5
	<b>итого.</b>		<b>30,17</b>	<b>55,57</b>	<b>64,56</b>	<b>655,49</b>
	<b>Обед</b>					
1996	Нарезка из огурцов	100	0,82	0,0	2,3	13,26
№124-2004	Щи со свежей капусты с мясом (капуста , картофель, лук, морковь,томат пста, масло раст)	10,250,10	7,7	8,54	10	138,52
№462-2004	Тефтели мясные 2-й вариант (говядина,курица- котлетное мясо, мука,масло растительное)	100	13,8	16,4	13,1	257
№528-1996	Соус красный основной (мука, томат паста,лук, морковь,сахар, масло сливочное,бульон)	30	0,78	2,88	2,82	42
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,86	0,72	12,6	121,8
№699-2004	Компот из лимона (лимон, сахар, вода)	200	0,14	0,0	24,43	95,92
	<b>итого</b>		<b>38,64</b>	<b>35,63</b>	<b>119,25</b>	<b>996,17</b>
	<b>Полдник</b>					
	фрукты	153	0,61	0,0	14,99	58,14
	Сок в пачке	200	0,98	0,2	19,8	81,03
	Кондитерское изделие	35	1,44	6,37	22,44	152,95
	мороженое	90	4,05	13,05	21,6	216
	<b>итого</b>		<b>7,08</b>	<b>19,62</b>	<b>78,83</b>	<b>508,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,89</b>	<b>110,82</b>	<b>262,64</b>	<b>2159,78</b>

8/6