

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем руководителя Управления Федеральной
службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ростовской области

Е.Г. Ерганова
" 21 " 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО РО "Ступени успеха"

Е.А. Воронина
2019 г.



**Примерное четырнадцатидневное меню для обучающихся
интенсивных образовательных программ ГБУ ДО РО "Ступени успеха"**

Возраст: от 11 лет и старше

Сезон: весенне-летний

Цель: организация и проведение образовательных смен с обеспечением круглосуточного пребывания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
311	Каша жидкая рисовая молочная	250	2,8	10,3	26,3	215,0
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0	73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
340	Омлет натуральный	120	10	20,04	2,28	238,8
таб. №24	Овощи натуральные свежие (помидор)	75	0,8	0,2	2,9	18
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9	32,5	190,0
490	Кекс "Здоровье"	20	1	4,2	10,8	88
	Итого	765	29,96	58,29	102	1075,5
День 1 - обед						
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
148	Суп-лапша домашняя	350	3,9	8,1	19,5	168
379	Поджарка из рыбы	130	30,2	17,9	14,3	343,2
523	Овощи отварные с маслом	200	2,8	7,6	15,2	144
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	114,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343
	Итого	1590	53,3	54	217	1579,7
День 1 - полдник						
793	Кекс "Столичный"	90	4,3	15,2	43	323
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	Итого	540	10,9	22,6	75,7	557,5
День 1 - ужин						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,6	4,2	7,8	75
423	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169

520	Пюре картофельное	250	5,3	11,3	36,5	272,5
733	Оладьи	50	3,5	5,6	19	141
	Джем	20	0	0	48	12
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3	0,7	32,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Итого	802	33,3	33,9	158,1	895,9
День 1 - ужин 2						
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	6,6	2,8	25,6	156
	Пряники	70	4,2	3,3	52,5	207,7
	Итого	270	10,8	6,1	78,1	363,7
	ИТОГО:	3967	138,3	174,9	630,9	4472,3
День 2 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
302	Каша вязкая молочная	250	10,2	12,3	44,5	330
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2	0,9	146,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
таб. №24	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)	125	5	1,9	17,9	112,5
	Итого	885	33,71	46,9	117,56	1031,8
День 2 - обед						
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	2,4	3,8	22,7	135,8
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132
640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,0	29,4	112,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	39,2	47,0
86	Кекс творожный	90	8,2	18,4	51,5	401
	Итого	1500	43,9	43,7	261,3	1499,8
День 2 - полдник						
786	Булочка "Творожная"	90	11,97	3,24	50,04	265,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	555	13,2	4,2	89,5	441,0
День 2 - ужин						
37	Салат из сырых овощей нового сезона	80	1,2	3,28	3,36	48,8
503	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	130	19,7	15	3,9	232
601	Соус сметанный с томатом	50	1,4	5,1	3,1	65
517	Макаронные изделия отварные с овощами	250	10	11	53	357,5
678	Шарлотка с яблоками	50	1,7	2,4	17	97
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94

		Итого	842	38,8	37,4	123,1	994,3
День 2 - ужин 2							
698	Ряженка		200	6	12	8,2	169
460	Крендель сахарный		50	3,5	6,5	27,9	185
		Итого	250	9,5	18,5	36,1	354
		ИТОГО:	4032	139,1	150,7	627,6	4320,9
День 3 - завтрак							
6	Масло (порциями)		10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)		20	4,8	5,9	0,0	73,0
311	Каша овсяная молочная жидкая		250	8,5	14,3	29,3	281
464	Тефтели из говядины (паровые)		80	7,4	14,5	8	192
таб. №24	Овощи свежие (помидор)		75	0,8	0,2	2,9	18
726	Блинчики		50	2,7	5,05	16,5	124
	Джем		15	0	0	48	12
	Сметана 15 % т/о		7,5	0,2	1,2	0,3	12,2
692	Кофейный напиток с молоком		200	2,8	2,4	14,3	115,0
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3	0,6	15	80
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
		Итого	887,5	33,6	53,2	163,9	1125,2
День 3 - обед							
39	Салат витаминный		80	1,04	3,36	3,36	58,4
131	Рассольник домашний		350	3,08	6,3	17,78	140
451	Котлета из говядины		100	15,9	14,4	16	261
512	Рис припущенный		200	4,8	8	49,4	294
639	Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,0	31,4	114,0
	Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	94
86	Кекс творожный		90	7,38	16,56	46,35	360,9
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)		200	8	1,52	28,64	180
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
		Итого	1580	46,7	51,34	249,93	1681,3
День 3 - полдник							
492	Песочник с изюмом		90	7,56	11,66	53,1	383,4
698	Молоко кипяченое		200	5,9	5,8	9,9	169
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)		250	1,0	1,0	24,5	117,5
		Итого	540	14,46	18,46	87,5	669,9
День 3 - ужин							
29	Салат из свеклы с сыром и чесноком		80	4,3	11,4	5,8	142,4
392	Зразы рыбные рубленые		130	15,86	15,1	18,2	278,2
524	Овощи припущенные		250	2,3	10,3	21,3	190
318	Пудинг манный		50	2,7	3,7	15,4	106
	Молоко сгущеное		20	1,4	1,8	11,2	65,6
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	94
686	Чай с лимоном и сахаром		200/15/7	0,3	0	15,5	60
		Итого	812	31,36	42,9	114,6	976,2
День 3 - ужин 2							
698	Кефир		200	5,6	6,4	8,2	117,0
738	Пирожок с повидлом		80	4,114285714	1,6	47,086	196
			280	9,7	8,0	55,3	313,0

ИТОГО:		4099,5	135,8	173,9	671,2	4765,6
День 4 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами (колбаса вареная)	100	10,9	20	2	326,2
510	Каша вязкая пшенная	250	7	11,3	40	292,5
10	Салат из зеленого горошка	75	3,3	0,3	6,4	51,7
362	Пудинг из творога запеченный	50	6,7	5,5	10,4	118,5
	Пряники	70	4,2	3,3	52,5	207,7
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	935	42,8	55,8	168,4	1419,6
День 4 - обед						
69	Салат по-домашнему с черносливом	80	17,4	14,2	7,3	185,5
110	Борщ с капустой и картофелем	350	2,8	7,28	18,34	148
448	Биштекс рубленный	100	20,6	37,264	0	420
601	Соус сметанный с томатом	50	1,4	5,1	3,1	65
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
631	Компот из свежих плодов	200	0	0,4	35,4	142
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
806	Коржик молочный	90	5,76	10,26	58,14	430,08
	Итого	1430	58,9	83,9	230,7	1967,6
День 4 - полдник						
769	Булка домашняя сдобная	90	9,64	16,97	78,3	506,57
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9	32,5	190,0
	Итого	540	15,1	22,9	135,3	814,1
День 4 - ужин						
49	Салат из моркови с яблоками	80	1	2,5	7,3	56
439	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	130	17,68	17,7	5,07	253,5
518	Картофель отварной (кусочками)	250	5	10,3	40,5	277,5
358	Сырники из творога	70	10,64	8,68	9,52	135,8
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,8	11,2	65,6
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3	0,7	32,4
	Джем	40	0	0	48	24
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	992	41,4	45,0	174,8	1085,8
День 4 - ужин 2						
772	Булочка с маком	70	5,7	2,2	36,8	192,5
	Йогурт питьевой фруктовый	200	6,6	2,8	25,6	156
	Итого	270	12,3	5	62,4	348,5

		ИТОГО:	4167	170,5	212,6	771,5	5635,6
День 5 - завтрак							
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0	
таб. №24	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2	0,9	146,3	
	Конфеты в ассортименте	30	0	0	28,7	115,2	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого	790	23,4	36,4	107,7	798,5	
День 5 - обед							
45	Салат из квашеной капусты	80	1,04	4	6,4	19,3	
182	Уха с перловой крупой	350	2	0,2	0	12	
443	Плов из говядины	300	25,4	22,9	68,1	627,0	
640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,0	29,4	112,0	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0	
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94	
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	
492	Песочник с изюмом	90	7,56	15,66	53,1	383,4	
	Итого	1480	42,3	44,4	223,8	1473,7	
День 5 - полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0	
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5	
	Печенье "Юбилейное" традиционное витаминизированное	50	3,8	9,3	33,5	232,5	
	Итого	500	5,8	10,5	78,0	442,0	
День 5 - ужин							
30	Салат из редиса с яйцом	80	2,6	5,2	3,2	70	
478	Запеканка картофельная с мясом	280	28	27,4	46,2	554,4	
358	Творожные батончики	50	6,9	5,45	10,35	118,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60	
	Итого	692	42,3	38,7	102,5	936,9	
День 5 - ужин 2							
698	Ряженка	200	6	12	8,2	169	
473	Булочка-веснушка	70	3,8	3,1	28,2	157	
	Итого	270	9,8	15,1	36,4	326	
ИТОГО:		3732	123,6	145,0	548,3	3977,1	
День 6 - завтрак							
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0	
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7	
302	Каша вязкая молочная ячневая	250	1,8	10,3	83,2	307,5	
342	Омлет с сыром	120	14,9	22,3	2,7	272,4	
12	Салат из кукурузы консервированной	75	2,2	0,5	7,4	43,5	
	Вафли	50	0,8	9,0	17,6	118,3	

692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	115,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	835	29,3	63,0	135,1	1095,4
День 6 - обед						
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,2	3,3	59,0
113	Борщ украинский	350	3,5	9,6	23,4	203
503	Суфле из кур или бройлеров-циплят	130	19,7	15	3,9	232
517	Макаронные изделия отварные с овощами	250	10	11	53	357,5
117	Помпушки с чесноком	30	1,7	1,2	12,6	64,6
640	Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,0	29,4	112,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Шоколад	50	3,1	17,7	24,1	269,5
	Итого	1450	44,7	59,9	206,7	1570,6
День 6 - полдник						
352	Сочник с творогом	90	11	11,4	8,8	263
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9	32,5	190
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	540	16,5	17,3	65,8	570,5
День 6 - ужин						
таб. №24	Огурец свежий	75	0,5	0,2	0,5	8
441	Говядина тушеная с черносливом	100	15,3	5,8	9,5	154
508	Каша рассыпчатая	200	6,4	8,2	64	274
362	Пудинг творожный	50	6,7	5,45	10,35	118,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	740	29,5	20,1	109,2	659,5
День 6 - ужин 2						
	Йогурт питьевой	200	6,6	2,8	25,6	156
767	Булочка ванильная	70	5,53	5,95	40,67	240,1
	Итого	270	12,13	8,75	66,27	396,1
ИТОГО:		3835	132,1	169,0	583,0	4292,1
День 7 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	9,5	16,3	43,8	347
278	Лапшевник с творогом	80	6,9	6	16,1	146
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	8	3,04	28,64	180
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	952	36,0	44,4	141,1	1105,7
День 7 - обед						
68	Салат "Столичный" с курицей	80	14,32	17,36	3,52	267,2
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	350	2,8	6,9	20	315
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,5	33,4	10,2	421
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304

640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,0	29,4	112,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Печенье "Ленинградское"	50	6,75	6,5	51,75	292,5
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого	1440	54,7	74,0	233,1	2031,7
День 7 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
793	Кекс "Столичный"	90	4,3	15,2	43	323
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	540	6,3	16,4	87,5	532,5
День 7 - ужин						
19	Салат из свежих помидоров	80	0,7	5,7	3,1	68,0
486	Голубцы	280	22,64	19,6	18,2	255
365	Суфле творожное	50	7	5,1	7	103,5
678	Шарлотка с яблоками	70	2,4	3,4	23,8	135,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	855	37,8	34,7	104,1	801,3
День 7 - ужин 2						
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
768	Булочка с орехами	90	7,9	10,2	58,6	357
	Итого	290	13,5	16,6	66,8	474,0
	ИТОГО:	4077	148,3	186,1	632,6	4945,2
День 8 - завтрак						
96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
	колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7
355	Вареники ленивые отварные	120	16,2	11,04	16,2	232,8
311	Каша жидкая молочная гречневая	250	10,5	5,8	54	295
337	Яйцо	1	5,1	4,9	0,3	63,0
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2	2,9	18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
698	Молоко кипяченое	200	5,9	5,8	9,9	169,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	846	49,8	46,8	120,4	1150,5
День 8 - обед						
55	Салат картофельный с сельдью	80	4,24	3,52	10,48	92
139	Суп картофельный с бобовыми	350	7,7	7,8	35,2	191,0
539	Рагу овощное	250	5,3	18,7	26,0	340,0
494	Птица запеченная	130	30,3	25,7	0,1	353,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Печенье "Юбилейное" традиционное	50	3,8	9,3	33,5	232,5
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого	1520	58,0	66,7	195,7	1623,1

День 8 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
86	Кекс творожный	90	8,2	18,4	51,5	401
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	540	10,2	19,6	96,0	610,5
День 8 - ужин						
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,2	3,3	59,0
451	Котлета рубленая из говядины	100	15,9	14,4	16	261
534	Тушеная капуста	200	6,3	10,6	32,1	215,0
359	Сырники из творога с морковью	50	6	6,3	9,2	121
463	Слойка с повидлом	50	3,3	6,3	27,1	10,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	862	37,4	42,8	140,3	907,7
День 8 - ужин 2						
698	Ряженка	200	6	12	8,2	169
769	Булка домашняя сдобная	70	7,5	13,2	60,9	394
	Итого	270	13,5	25,2	69,1	563
	ИТОГО:	4038	168,9	201,1	621,4	4854,81
День 9 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7
311	Каша манная молочная жидкая	250	7,1	10,0	33,0	288,0
467	биточки по-белорусски	120	14,6	11,4	14,5	222
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2	2,9	18
	Конфеты шоколадные в ассортименте	20	3,1	17,7	24,1	134,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	115,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Итого	865	39,71	60,8	125,86	1150,2
День 9 - обед						
45	Салат из квашеной капусты	80	1,04	4	4	19,3
131	Рассольник домашний	350	3,08	6,3	17,78	140
78	Печень куриная в сметанном соусе	130	16,6	14,4	3,8	210
519	Картофель в молоке	200	5,4	7,6	32,6	222
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	114,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	1320	32,6	33,5	146,6	978,3
День 9 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	89,0
	Итого	480	3,8	2,6	67,0	298,5
День 9 - ужин						
23	Салат овощной с яблоками со сладким перцем	80	4,9	5,4	7,1	96

383	Рыба запеченная в сметанном соусе	130	12	15,8	4,4	211
259	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,4	0,6	20,8	122
733	Оладьи	50	3,5	5,6	19	141
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3	0,7	32,4
	Джем	20	0	0	48	12
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Итого	875	30,4	31,4	152,0	853,4
День 9 - ужин 2						
	Йогурт питьевой фруктовый	200	6,6	2,8	25,6	156
473	Булочка-веснушка	70	3,8	3,1	28,2	157
	Итого	270	10,4	5,9	53,8	313
	ИТОГО:	3810	116,9	134,2	545,24	3593,4
День 10 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
311	Каша молочная рисовая	250	2,8	10,3	26,3	215,0
340	Омлет натуральный	120	12	20,0	2,3	238,8
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2	0,9	146,3
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	89,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Итого	867	32,7	60,1	104,5	1080,1
День 10 - обед						
46	Салат из моркови с орехами	80	1,8	5,7	15,7	81,6
144	Суп из овощей с фасолью	350	7,7	7,8	35,2	191,0
539	Овощное рагу с цветной капустой	200	4,2	15,0	20,8	272,0
495	Котлета натуральная из филе птицы	130	35,36	30,94	1,04	426,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
643	Кисель из кураги	200	1,2	0	43,8	261
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	1320	56,2	60,6	173,5	1505,0
День 10 - полдник						
	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Конфета вафельная в глазури	30	1,8	9,7	14,9	161
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	480	3,8	10,9	59,4	370,5
День 10 - ужин						
60	Винегрет с морской капустой	80	1,4	10,1	6,8	124
725	Вареники с творогом отварные	50	5,4	4,5	13,1	116,5
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3	0,7	32,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
438	Азу из говядины с картофелем	300	26,7	14,4	29,1	363
	Итого	825	39,1	33,0	101,7	874,9

День 10 - ужин 2						
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
678	Шарлотка с яблоками	70	2,4	3,4	23,8	135,8
	Итого	270	8,0	9,8	32,0	252,8
	ИТОГО:	3762	139,7	174,4	471,1	4083,3
День 11 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
534	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141,0
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2	0,9	146,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
311	Каша пшеничная жидкая молочная	250	10,2	12,3	44,5	330
490	Кекс "Здоровье"	20	1	4,2	10,8	88
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2	2,9	18
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Итого	955	31,76	52	127,21	1112,3
День 11 - обед						
56	Салат из кукурузы с фасолью	80	2,8	0,4	9,7	52
163	Суп картофельный с клецками	350	3,9	4,2	28,7	159,0
379	Поджарка из рыбы	130	30,2	17,9	14,3	343,2
520,0	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
640	Компот из фруктов	200	0,0	0,0	29,4	112,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
491	Полоска песочная с повидлом	20	1,1	4,3	8,5	82,9
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого	1440	48,5	37,4	186,6	1287,1
День 11 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
768	Булочка с орехами	90	7,9	10,2	58,6	357
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	540	9,9	11,4	103,1	566,5
День 11 - ужин						
51	Салат из свеклы с яблоками	80	1,2	2,4	8,4	59,2
517	Макаронные изделия отварные с овощами	250	10	11	53	357,5
381	Отбивная из свинины	100	5	11,5	6,7	169
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50	8,4	7,9	14,6	165
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Итого	862	29,8	33,8	135,2	991,7
День 11 - ужин 2						
738	Пирожок с повидлом	70	3,6	1,4	41,2	196
698	Ряженка	200	6	12	8,2	169
	Итого	270	9,6	13,4	49,4	365
	ИТОГО:	4067	129,6	148,0	601,5	4322,6
День 12 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77

97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9	0	41,7
337	Яйцо	1 шт	5,1	4,9	0,3	63,0
304	Каша "Артек" молочная вязкая	250	5,5	17	84,25	507,5
726	Блинчики	50	2,7	5,05	16,5	124
	Джем	7,5	0	0	24	6
	Сметана 15 % т/о	7,5	0,2	1,2	0,3	12,2
таб. №24	Огурец свежий	75	0,56	0,2	1,5	8
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	115,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Итого	791	28,17	49,85	178,21	1208,4
День 12 - обед						
38	Салат "Летний"	80	2,4	4,8	5,1	75
137	Суп картофельный с мясными	350	2,4	3,8	22,7	135,8
376	Поджарка из свинины	100	15,7	49,3	4,2	524
508	Гречка рассыпчатая	200	11,6	6,0	56,8	297,6
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	29,4	112,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Итого	1390	38,4	65,5	185,0	1464,4
День 12 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
739	Кекс "Столичный"	90	5,53	19,54	55,29	415,29
	Итого	540	7,5	20,7	99,8	624,8
День 12 - ужин						
16	Салат из свежих огурцов	80	0,8	7,1	2,9	80
390	Котлета рыбная "Любительская"	130	29	4	7,7	177
518	Картофель отварной с зеленью (кусочками)	250	4	10,3	40,5	277,5
735	Оладьи с яблоком	50	3,2	5,6	17,8	133
	Джем	20	0	0	48	12
	Печенье "Ленинградское"	20	2,7	2,6	20,7	117
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Итого	825	44,4	30,2	179,8	988,5
День 12 - ужин 2						
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,6	2,8	25,6	156
473	Булочка-веснушка	90	4,9	4	36,3	202
	Итого	290	11,5	6,8	61,9	358
	ИТОГО:	3836	130,0	173,1	704,7	4644,1
День 13 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	7,9	12,7	32,9	279
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами (колбаса вареная)	140	15,26	28	2,8	326,2

таб. №24	Помидор свежий	75	0,8	0,2	2,9	18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	115,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	855	36,5	58,5	90,0	1069,2
День 13 - обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	350	7,7	7,8	35,2	191,0
423	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169
523	Овощи отварные с маслом	200	2,8	7,6	15,2	144
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Шоколад	20	3,1	17,7	24,1	269,5
492	Песочник с изюмом	90	7,56	11,66	53,1	383,4
55	Салат картофельный с сельдью	80	4,24	3,52	10,48	92
	Итого	1500	49,9	59,1	239,7	1682,9
День 13 - полдник						
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9	32,5	190,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
786	Булочка "Творожная"	90	13,3	3,6	55,6	295
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	740	19,8	9,7	132,6	694,5
День 13 - ужин						
36	Салат "Весна"	80	2,7	5,2	2,8	69
484	Перец болгарский фаршированный мясом и рисом	350	33,95	24,85	29,4	483
359	Сырники из творога с морковью и молоком сгущенным	50	6	6,3	9,2	121
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Пряники	70	4,2	3,3	52,5	207,7
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	925	52,0	40,7	145,9	1119,7
День 13 - ужин 2						
698	Ряженка	200	6	12	8,2	169
460	Крендель сахарный	70	4,9	6,5	27,9	259
	Итого	270	10,9	18,5	36,1	428
ИТОГО:		4290	169,0	186,5	644,2	4994,3
День 14 - завтрак						
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9	0,0	73,0
305	Каша "Янтарная" из пшена и яблок	250	9,5	16,9	43,8	347,2
366	Запеканка из творога	120	16,8	15,9	19,2	330,0
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	125	5	1,9	17,9	112,5
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,5	60
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	907	41,3	49,9	133,4	1180,7

День 14 - обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	350	2	4,3	6,9	73
412	Язык говяжий отварной с соусом	100	26,9	20,3	0	291
539	Овощное рагу	200	4,2	15,0	20,8	340,0
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	29,4	89,6
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3	19,7	94
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
57	Салат из красной фасоли	80	3,4	1,3	11,7	71,2
806	Коржик молочный	90	5,76	10,26	58,14	430,08
	Итого	1480	48,56	52,76	193,74	1614,88
День 14 - полдник						
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	92,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0	24,5	117,5
472	Булка "Школьная"	90	7,5	2,9	50,3	258
	Итого	540	9,5	4,1	94,8	467,5
День 14 - ужин						
37	Салат из белокачанной капусты с огурцами, помидорами свежими	80	1,2	3,3	3,4	48
249	Рыба запеченная в омлете	130	17,7	4,6	2,9	123,3
508	Каша перловая	200	6	8	41,6	272
365	Суфле творожное	50	7	5,1	7	103,5
	Печенье нарезное	20	1,5	2,0	17,9	76,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,5	40
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	855	38,5	24,0	124,7	861,8
День 14 - ужин 2						
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117,0
461	Рулет с орехом	70	0,7	1,3	3,3	26,6
	Итого	270	6,3	7,7	11,5	143,6
	ИТОГО:	4052	144,2	138,4	558,2	4268,5

Список литературы:

1. Сборник рецептур блюд на продукцию диетического питания для ПОП, 2013 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в ДОУ, 2012 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах, 1994 г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах, 2004 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1994 г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 2004 г.
7. Справочник "Химический состав пищевых продуктов", книга 1, 2. - под ред. Скурихиной И.М.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2018 г.

При приготовлении еды используется йодированная соль.

С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизация сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой из расчета 35% средней суточной потребности. Содержание аскорбиновой кислоты в одной порции витаминизированного блюда должно составлять 25 мг (для подростков 11-17 лет). Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12 - 15 град. С (перед реализацией), а в кисели - при охлаждении до 30 - 35 град. С, после чего кисель тщательно перемешивают и охлаждают до температуры реализации. Витаминизированные блюда не подогреваются.