

**МИНИСТЕРСТВО АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА И  
ПРОДОВОЛЬСТВИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Рекомендованное 21-дневное меню для  
предприятий питания загородных  
оздоровительных лагерей в Свердловской  
области**

**ЕКАТЕРИНБУРГ - 2013**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ «ТЕХНОЛОГИЙ ПИТАНИЯ»  
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА - ПИМЕНОВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА**

**СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ «ТЕХНОЛОГИЙ  
ПИТАНИЯ» УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА - ХУСАИНОВ ВАДИМ  
ФАРИТОВИЧ**

**ПОД РЕДАКЦИЕЙ:**

**МИНИСТЕРСТВА АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА И  
ПРОДОВОЛЬСТВИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МЕНЮ**

День 1

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Котлеты натуральные из филе птицы	70	16,76	16,76	17,14	0,00	0,09	221,60
Помидоры свежие	30	0,33	0,00	0,06	0,06	1,14	6,22
Макароны запеченные с сыром	150	8,18	3,56	12,22	0,55	27,75	256,20
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10*	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за прием		32,93	23,30	39,90	1,71	76,16	795,31
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	100	1,24	0,00	5,13	5,13	5,51	72,11
Суп картофельный с бобовыми	300	6,72	0,05	4,43	0,68	21,46	153,69
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,38	0,11	10,13	0,47	32,71	238,67
Гуляш из говядины	100	14,41	13,71	14,52	0,05	3,74	203,16
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Напиток витаминный	200	0,19	0,00	0,04	0,04	23,42	90,08
Итого за прием		34,50	13,86	35,59	7,71	134,37	998,36
<b>Полдник</b>							
Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84
Яблоки	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	53,35
Оладьи	83	5,86	1,63	5,64	4,55	34,39	212,71
Итого за прием		7,76	1,63	6,34	5,05	73,04	373,90
<b>Ужин</b>							
Рыба, запеченная с гренками	105	14,67	14,32	13,09	0,14	8,17	209,64
Картофель отварной	200	3,83	0,07	7,20	0,00	28,87	197,80
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Итого за прием		25,98	14,39	21,43	1,30	91,73	667,31
<b>2-ой ужин</b>							
Персик	125	1,13	0,00	0,13	0,13	11,88	51,20
Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	5,13	1,88	0,00	7,38	65,40
Итого за прием		6,25	5,13	2,00	0,13	19,25	116,60
Итого за день		107,42	58,31	105,26	15,89	394,55	2951,49

## МЕНЮ

День 2

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная о черносливом	300	9,45	0,11	11,57	2,86	71,37	427,08
Сыр российский	23	3,80	3,80	7,38	0,00	0,00	89,38
Масло крестьяноко* насолено»	10	0,08	0,08	7,23	0,00	0,13	66,06
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,03	20,47	78,84
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,93	0,00	0,30	0,30	24,13	119,00
Итого за прием		19,43	3,99	26,74	3,41	116,12	780,36
Обед							
Салат рыбный	130	6,64	3,13	9,99	9,68	10,33	ЛН.М.
Борщ №109	300	8,32	7,33	8,73	0,16	12,17	139,01
Гарнир из моркови и картофеля	200	4,70	0,00	0,37	0,42	18,37	13,13
Рулет из говядины №459	100	11,23	11,02	9,34	0,13	7,36	139,14
Сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	1211,1 г
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,30	24,13	119,1»)
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	U I. M
Итого за прием		40,28	23,48	29,77	11,73	126,11	929, U
Полдник							
Груша свежая	125	0,50	0,00	0,38	0,38	12,11	34,4')
Молоко 2,5%	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	ИМОИ
Ватрушки	75	9,23	6,07	3,04	0,52	27,97	177. И
Итого за прием		15,53	11,87	8,41	0,90	30,44	336,10
<b>Ужин</b>							
Бефстроганов	100	13,59	12,78	14,26	0,10	4,31	200,51
Горошек зеленый припущенный	180	5,42	0,06	6,22	0,35	11,34	122,3"
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,14	0,05	22,65	102,49
Итого за прием		27,80	14,29	22,72	1,59	79,34	631,28
2-ой ужин							
Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30
Банан свежий	125	1,74	0,00	0,54	0,54	26,25	112,37
Итого за прием		7,74	6,00	0,64	0,54	34,25	167,67
Итого за день		110,81	61,64	88,28	18,17	406,34	2845,23

## МЕНЮ

День 3

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Сосиски отварные	52	4,96	4,96	10,05	0,00	0,23	111,17
Гарнир из свежих овощей	200	3,04	0,00	0,46	0,52	16,03	80,29
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за прием		15,68	7,94	20,98	1,62	63,44	502,76
Обед							
Салат "Несвижский"	100	3,59	2,50	20,96	19,71	6,21	227,43
Суп-поре из зеленого горошка	300	2,47	1,37	4,92	0,10	5,56	75,57
Плов	180	20,05	16,80	18,95	0,41	32,49	383,20
Компот из свежих плодов	200	0,71	0,00	0,35	0,35	41,32	163,17
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		35,39	20,67	46,52	21,91	133,11	1090,02
Полдник							
Запеканка из творога	150	22,90	21,60	18,82	0,14	20,95	343,08
Киви свежий	125	1,00	0,00	0,50	0,00	10,13	47,09
Сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16
Итого за прием		24,50	21,60	19,32	0,14	64,07	518,33
Ужин							
Котлеты рыбные любительские с соусом белым	100	12,47	12,12	7,17	2,05	4,87	133,92
Пюре картофельное	250	5,08	1,18	8,75	0,85	33,11	233,48
Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Итого за прием		25,04	13,30	17,06	4,05	92,68	627,27
2-ой ужин							
Ряженка	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20
Банан свежий	125	1,74	0,00	0,54	0,54	26,25	112,37
Итого за прием		7,54	5,80	6,94	0,54	34,25	223,57
Итого за день		108,14	69,31	110,84	28,27	387,54	2961,93

## МЕНЮ

День 4

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Суфле из говядины	80	15,79	15,58	18,77	0,03	2,46	241,83
Рис отварной	180	4,34	0,08	8,18	0,61	42,46	264,97
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,14	0,05	22,65	102,49
Итого за прием		25,70	17,19	35,84	1,19	91,85	794,35
Обед							
Колбаса вареная (порциями)	60	9,00	9,00	7,02	0,00	0,06	99,41
Гарнир из помидоров и огурцов	50	0,53	0,00	0,08	0,08	1,46	8,42
Суп с макаронными изделиями	300	3,09	0,00	5,59	5,35	17,08	132,14
Рыба (филе) припущенная	100	20,76	0,00	1,21	0,03	0,73	96,75
Овощи в молочном соусе (3-й вариант)	200	4,48	1,48	3,26	0,30	17,21	115,22
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Компот из смеси сухофруктов	200	3,16	0,00	0,18	0,18	50,49	206,68
Итого за прием		49,59	10,48	18,68	7,29	134,57	899,27
Полдник							
Булочка с маком	80	6,70	0,14	2,20	1,14	42,04	217,65
Молоко 2,5%	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	104,68
Персик свежий	125	1,13	0,00	0,13	0,13	11,88	51,20
Изделия кондитерские	50	0,40	0,40	0,05	0,00	39,90	154,42
Итого за прием		14,03	6,34	7,38	1,27	103,41	527,95
Ужин							
Печень по-строгановски	85	12,23	12,23	9,87	0,02	2,32	146,85
Капуста тушеная	200	4,92	0,07	6,14	0,27	20,38	153,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Сок овощной	200	2,00	0,00	0,20	0,00	5,80	31,90
Итого за прием		26,40	12,30	17,31	1,39	69,36	537,64
2-ой ужин							
Груша свежая	125	0,50	0,00	0,38	0,38	12,88	54,49
Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	5,13	1,88	0,00	7,38	65,40
Итого за прием		5,63	5,13	2,25	0,38	20,25	119,89
Итого за день		121,34	51,93	81,46	11,50	419,44	2879,11

## МЕНЮ

День 5

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9,60	3,55	25,75	22,69	40,46	430,91
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Хлеб пшеничный витаминизирован!	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		17,27	6,53	36,23	23,79	87,64	742,21
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с сыром	150	7,56	6,01	11,45	0,11	9,58	169,69
Щи из свежей капусты	300	3,79	0,03	4,69	0,03	12,17	105,18
Хлеб пшеничный витаминизирован!	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,25	8,79	38,52
Птица отварная	100	23,69	23,59	19,90	0,00	0,73	276,66
Картофель тушенный	200	4,52	0,13	10,88	0,76	31,12	241,30
Итого за прием		48,77	29,75	48,50	2,52	109,93	1071,99
<b>Полдник</b>							
Сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16
Яблоки свежие	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	53,35
Творожные батончики	100	13,91	11,04	6,87	0,57	37,76	268,35
Итого за прием		15,01	11,04	7,37	1,07	83,01	449,86
<b>Ужин</b>							
Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	13,85	53,97
Хлеб пшеничный витаминизирован!	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Овощное рагу с говядиной	260	5,04	0,00	15,90	15,07	25,84	265,84
Итого за прием		12,53	0,00	17,05	16,22	80,54	525,70
<b>2-ой ужин</b>							
Апельсины свежие	125	1,13	0,00	0,25	0,25	10,13	45,23
Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30
Итого за прием		7,13	6,00	0,35	0,25	18,13	100,53
Итого за день		100,71	53,33	109,50	43,85	379,24	2890,28

## МЕНЮ

День 6

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Рулет картофельный с яйцом	220	11,98	6,21	17,49	0,93	42,60	378,06
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	20,47	78,84
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		16,18	6,29	25,28	1,48	87,35	641,96
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,17	0,00	9,41	9,41	5,50	110,28
Рассольник "Ленинградский"	300	2,18	0,05	4,19	0,41	15,35	108,46
Говядина, тушенная с черносливом	100	14,71	14,70	14,23	0,11	7,86	217,57
Макаронные изделия отварные	180	6,38	0,06	6,62	0,75	37,92	240,28
Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	0,04	0,04	30,22	118,98
Итого за прием		33,12	14,82	35,82	12,06	144,38	1036,21
<b>Полдник</b>							
Яблоки	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	53,35
Молоко 2,5%	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	104,68
Булочка "Творожная"	50	6,93	4,03	1,93	0,40	24,10	142,34
Итого за прием		13,23	9,83	7,43	0,90	45,95	300,37
<b>Ужин</b>							
Суфле из птицы (паровое)	120	15,96	15,30	26,05	0,07	4,42	315,78
Капуста тушенная	200	4,92	0,07	6,14	0,06	20,38	153,00
Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		29,52	15,37	33,49	1,22	92,05	782,51
<b>2-ой ужин</b>							
Ряженка	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20
Персик свежий	125	1,13	0,00	0,13	0,13	11,88	51,20
Итого за прием		6,93	5,80	6,53	0,13	19,88	162,40
Итого за день		98,98	52,11	108,55	17,07	389,61	2923,46



## МЕНЮ

День 7

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Крупеник	210	24,40	21,36	14,53	1,58	35,78	371,09
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		32,07	24,34	25,01	2,68	82,96	682,39
Обед							
Салат картофельный с яблоками	150	2,46	0,74	6,30	0,42	14,14	122,91
Борщ с картофелем	300	8,52	7,33	8,73	0,16	12,17	159,01
Колбаса жареная по-ленинградски	65	10,29	8,85	15,05	0,18	9,04	213,53
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	200	3,54	1,11	2,30	0,20	13,19	85,65
Компот из свежих плодов	200	0,71	0,00	0,35	0,35	41,32	163,17
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Итого за прием		34,09	18,02	34,08	2,65	137,40	984,91
Полдник							
Сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88
Банан свежий	125	1,74	0,00	0,54	0,54	26,25	112,37
Галушки творожные	105	15,38	13,82	4,94	0,31	23,68	200,36
Изделия кондитерские	50	0,40	0,40	0,05	0,00	39,90	154,42
Итого за прием		18,12	14,22	5,74	0,85	113,43	561,03
Ужин							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,27	0,00	5,03	5,00	4,95	109,27
Пюре картофельное	250	5,10	1,14	11,25	0,79	31,88	251,19
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	20,47	78,84
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Итого за прием		23,79	1,14	17,42	6,94	98,15	645,18
2-ой ужин							
Киви свежие	100	0,80	0,00	0,40	0,00	8,10	37,67
Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30
Итого за прием		6,80	6,00	0,50	0,00	16,10	92,97
Итого за день		114,87	63,72	82,74	13,12	448,04	2966,48

## МЕНЮ

День 8

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Омлет с сыром	170	19,49	18,73	32,09	0,00	2,84	377,58
Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Итого за прием		23,75	18,81	39,89	0,56	40,96	616,62
Обед							
Салат витаминный (1 вариант)	150	1,10	0,00	10,53	10,53	9,50	135,36
Суп-пюре из разных овощей	300	3,52	1,35	5,65	0,33	15,61	127,23
Фрикадельки из говядины (паровые)	100	15,33	14,18	14,57	0,12	9,17	229,64
Макаронник	180	7,15	0,92	9,38	0,74	42,84	286,65
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Кофейный напиток	200	2,49	1,45	1,35	0,29	20,35	99,47
Итого за прием		38,16	17,90	42,81	13,34	145,01	1119,00
Полдник							
Яблоки свежие	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	53,35
Сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84
Оладьи	120	8,47	2,36	8,16	6,57	49,72	307,54
Итого за прием		10,37	2,36	8,86	7,07	88,37	468,73
Ужин							
Птица, тушенная в молочном соусе	100	12,79	12,42	12,44	0,03	3,40	176,50
Гарнир из свежих овощей	200	3,04	0,00	0,46	0,42	16,03	80,29
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,14	0,05	22,65	102,49
Итого за прием		24,62	13,87	15,14	1,60	82,93	565,18
2-ой ужин							
Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	5,13	1,88	0,00	7,38	65,40
Персик свежий	125	1,13	0,00	0,13	0,13	11,88	51,20
Итого за прием		6,25	5,13	2,00	0,13	19,25	116,60
Итого за день		103,16	58,06	108,70	22,70	376,52	2886,12

## МЕНЮ

День 9

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая	300	5,14	0,08	8,56	2,72	23,82	195,13
Кофейный напиток	200	2,49	1,45	1,35	0,29	20,35	99,47
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Сыр российский	35	8,12	8,12	10,33	0,00	0,00	125,41
Итого за прием		19,78	9,73	27,99	3,50	68,45	605,07
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	150	1,39	0,00	8,08	8,08	13,67	130,40
Суп-пюре из печени	300	8,33	7,15	10,52	0,23	11,81	175,21
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	130	19,27	18,04	23,03	0,16	9,04	320,85
Картофель отварной	270	5,17	0,10	9,71	1,01	38,98	267,04
Сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Итого за прием		43,33	25,28	52,69	10,82	154,03	1262,29
<b>Полдник</b>							
Ватрушки	75	9,23	6,07	3,04	0,52	27,97	177,33
Молоко 2,5%	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	104,68
Груша свежая	125	0,50	0,00	0,38	0,38	12,88	54,49
Итого за прием		15,53	11,87	8,41	0,90	50,44	336,50
<b>Ужин</b>							
Рыба, запеченная с гренками	105	14,67	14,32	13,09	0,14	8,17	209,64
Овощи в молочном соусе (3-й вариант)	200	4,29	1,51	3,19	0,34	16,48	110,98
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	20,47	78,84
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		26,39	15,83	17,41	1,63	85,97	605,35
<b>2-ой ужин</b>							
Яблоки свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20
Итого за прием		6,20	5,80	6,80	0,40	17,80	153,88
Итого за день		111,22	68,51	113,31	17,26	376,69	2963,09

## МЕНЮ

День 10

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды <sup>^</sup>	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Запеканка со свежими плодами	200	5,18	2,44	5,12	0,45	62,15	309,95
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Масло крестьянское несоленое	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06
Кофейный напиток	200	2,49	1,45	1,35	0,29	20,35	99,47
Итого за прием		11,70	3,97	14,23	1,24	106,78	594,48
Обед							
Салат "Полоньинский"	150	1,70	0,00	15,15	15,15	6,61	168,34
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,95	0,05	4,14	0,27	10,87	91,83
Суфле из птицы (паровое)	120	15,96	15,30	26,05	0,07	4,42	315,78
Рис отварной	180	4,34	0,08	8,18	0,61	42,46	264,97
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Сок овощной	200	2,00	0,00	0,20	0,00	5,80	31,90
Итого за прием		35,51	15,43	55,07	17,44	117,69	1113,47
Полдник							
Булочка с орехами	70	5,46	1,52	5,91	0,91	37,81	225,56
Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	0,04	0,05	22,60	86,73
Изделия кондитерские	50	0,40	0,40	0,05	0,00	39,90	154,42
Яблоки свежие	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36
Итого за прием		6,77	1,92	6,80	1,76	119,92	552,07
Ужин							
Баклажаны, тушенные с мясом	230	19,68	18,43	45,31	35,64	8,71	519,94
Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	86,89
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	119,00
Итого за прием		27,17	18,43	46,46	36,80	63,41	779,81
2-ой ужин							
Ряженка	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20
Груша свежая	125	0,50	0,00	0,38	0,38	12,88	54,49
Итого за прием		6,30	5,80	6,78	0,38	20,88	165,69
Итого за день		87,44	45,55	129,33	57,61	428,67	3205,51

## МЕНЮ

День 11

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,18	3,68	10,93	0,00	8,57	154,17
Каша молочная рисовая с маслом	300	4,20	2,07	12,82	0,30	27,17	241,67
Какао с молоком	200	5,22	4,26	4,26	0,59	27,01	161,95
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		19,92	10,01	28,64	0,89	95,44	718,54
Обед							
Салат Здоровье (капуста б/к, огурцы свеж, сахар, масло)	100	1,17	0,00	8,87	10,08	7,62	113,47
Суп-пюре из разных овощей с гречками	300/10	4,87	1,25	5,80	0,31	23,60	166,73
Биточки из говядины	75	12,99	12,13	5,08	3,37	11,12	143,01
Макаронные изделия отварные	200	7,13	0,04	6,61	0,84	42,51	262,01
Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Итого за прием		35,56	13,42	27,71	14,65	159,03	1030,53
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81
Пирожки печеные сдобные с яблоками	75	4,76	0,89	3,79	0,81	32,26	182,85
Апельсины свежие	250	2,25	0,00	0,50	0,50	20,25	90,45
Итого за прием		12,76	7,00	8,93	1,31	61,73	373,11
Ужин							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	0,00	4,43	4,72	3,47	56,28
Рыба припущенная	75	17,02	16,88	5,37	0,02	0,47	118,21
Картофель отварной	200	3,55	0,05	5,28	0,70	25,24	164,73
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	0,05	0,05	14,71	57,10
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		28,67	16,93	16,18	5,49	83,94	598,03
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		102,80	53,25	87,95	22,34	408,26	2833,00

## МЕНЮ

День 12

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2,19	0,05	7,50	0,00	12,82	128,70
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,09	17,06	12,45	0,06	20,92	265,81
Кофейный напиток	200	3,79	2,90	2,59	0,00	26,16	138,33
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		29,39	20,01	23,16	0,06	92,59	693,58
Обед							
Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,43	0,18	4,49	5,07	7,62	75,09
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/20	6,46	3,69	4,81	3,87	20,06	150,31
Жаркое по-домашнему	50/200	17,51	13,96	19,28	7,27	28,09	357,28
Компот из груши	200	0,15	0,00	0,11	0,12	25,55	98,68
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Итого за прием		33,97	17,83	29,97	16,34	128,04	917,82
Полдник							
Чай с молоком	200	4,27	4,35	3,34	0,05	20,21	123,99
Пирожки печеные сдобные с курагой	75	5,39	0,89	3,77	0,79	38,56	209,23
Бананы свежие	250	3,75	0,00	1,25	1,25	52,50	227,25
Итого за прием		13,41	5,24	8,37	2,09	111,27	560,47
Ужин							
Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	4,57	3,75	10,59	6,81	5,78	135,64
Жаркое из филе куриного	50/125	13,08	11,60	13,34	6,07	16,91	240,73
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		24,98	15,35	25,02	12,93	76,58	632,06
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		107,64	64,30	93,02	31,42	416,59	2916,72

## МЕНЮ

День 13

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды ^	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,90	3,68	11,01	0,25	12,82	175,13
Омлет с зеленым горошком	130/5	11,20	11,08	15,02	0,06	3,99	195,51
Какао с молоком	200	5,22	4,26	4,26	0,59	27,01	161,95
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		27,64	19,02	30,92	0,90	76,51	693,34
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,64	0,00	4,39	4,68	2,87	52,97
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	300/10/2	2,75	0,23	7,44	6,06	19,29	156,01
Говядина тушеная	100/50	16,58	15,93	7,95	5,74	3,45	151,59
Рис припущенный с овощами	200	4,86	0,03	7,64	3,73	48,17	285,12
Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		33,39	16,19	28,84	20,37	145,87	980,49
Полдник							
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	54,08
Пирожки печеные слобные с морковью и повидлом	75	4,92	0,90	4,53	0,76	34,78	199,67
Груши свежие	250	1,00	0,00	0,75	0,75	25,75	108,98
Итого за прием		6,17	0,90	5,33	1,57	74,38	362,72
Ужин							
Салат из свежих помидоров	100	0,91	0,00	4,45	4,74	3,79	58,13
Котлеты или биточки рыбные	100	15,24	14,16	10,65	6,79	11,53	203,51
Пюре картофельное	200	4,15	0,90	6,89	0,65	26,12	184,78
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	0,05	0,05	14,71	57,10
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		27,60	15,06	23,08	12,23	96,19	705,23
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		100,68	57,05	94,66	35,07	401,07	2854,56

## МЕНЮ

День 14

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2,19	0,05	7,50	0,00	12,82	128,70
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,09	17,06	12,45	0,06	20,92	265,81
Кофейный напиток	200	3,79	2,90	2,59	0,00	26,16	138,33
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		29,39	20,01	23,16	0,06	92,59	693,58
Обед							
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,87	0,00	4,55	5,19	10,72	89,29
Суп из овощей со сметаной	300/10	2,40	0,27	5,87	0,30	12,52	112,56
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,96	13,99	9,18	4,50	12,39	196,72
Макаронные изделия отварные	200	7,13	0,04	6,61	0,84	42,51	262,01
Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		36,76	14,29	27,56	10,88	152,32	1005,89
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81
Пирожки печеные сдобные с яблоками	75	4,76	0,89	3,79	0,81	32,26	182,85
Яблоки свежие	250	1,00	0,00	1,00	1,00	24,50	106,70
Итого за прием		11,51	7,00	9,43	1,81	65,98	389,36
Ужин							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	0,00	4,43	4,72	3,47	56,28
Рыба припущенная (минтай)	100	17,54	17,36	1,00	0,02	0,63	81,62
Картофель отварной	200	3,66	0,05	5,54	0,72	26,04	170,77
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		29,35	17,41	12,07	5,52	84,03	564,36
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		112,89	64,60	78,72	18,27	403,04	2765,97



## МЕНЮ

День 15

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,90	3,68	11,01	0,25	12,82	175,13
Каша пшениая вязкая с маслом	310	6,17	2,09	14,04	1,17	28,33	265,15
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		21,02	8,66	28,41	2,02	96,75	727,26
Обед							
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,87	0,00	4,55	5,19	10,72	89,29
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	0,00	3,65	3,90	22,61	137,64
Колбаски Витаминные (филе кур, морковь)	100	15,58	15,05	11,66	0,01	2,73	178,27
Рагу из овощей	200	3,67	0,06	8,79	0,41	21,43	179,54
Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		32,93	15,11	30,09	9,67	129,59	919,54
Полдник							
Чай с молоком	200	4,27	4,35	3,34	0,05	20,21	123,99
Пирожки печеные сдобные с капустой и яйцом	75	5,53	1,24	5,13	0,77	60,79	306,37
Апельсины свежие	250	2,25	0,00	0,50	0,50	20,25	90,45
Итого за прием		12,06	5,59	8,97	1,32	101,25	520,81
Ужин							
Салат из свежих помидоров	100	0,91	0,00	4,45	4,74	3,79	58,13
Шницель рыбный натуральный (минтай)	100	14,02	13,32	9,61	8,52	7,06	171,09
Рис припущенный с овощами	200	4,86	0,03	7,64	3,73	48,17	285,12
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	54,08
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		27,14	13,35	22,80	17,05	112,91	770,12
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		99,04	48,60	96,76	30,06	448,61	3050,52

## МЕНЮ

День 16

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,90	3,68	11,01	0,25	12,82	175,13
Яйцо вареное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53
Каша рисовая молочная с маслом	300/10	8,81	4,24	12,35	0,65	59,47	386,26
Кофейный напиток	200	3,79	2,90	2,59	0,00	26,16	138,33
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Итого за прием		27,28	15,80	30,91	0,91	122,07	876,07
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	100	0,64	0,00	4,39	4,68	2,87	52,97
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	300/10/2	2,40	0,23	7,22	5,84	14,85	132,11
Жаркое по-домашнему	50/200	18,56	15,01	14,63	7,27	28,09	319,60
Компот из груши	200	0,15	0,00	0,11	0,12	25,55	98,68
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		30,17	15,24	27,63	17,91	118,09	839,83
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном	200	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	54,08
Ватрушки с творогом	75	8,44	4,73	6,43	0,76	28,57	207,52
Бананы свежие	250	3,75	0,00	1,25	1,25	52,50	227,25
Итого за прием		12,44	4,73	7,73	2,07	94,92	488,85
<b>Ужин</b>							
Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,43	0,18	4,49	5,07	7,62	75,09
Рыба припущенная	100	22,69	22,51	7,16	0,02	0,63	157,62
Макароны с овощами	200	6,47	0,06	9,93	0,68	33,87	252,64
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	0,05	0,05	14,71	57,10
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		37,88	22,75	22,68	5,83	96,87	744,16
<b>2-й Ужин</b>							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		113,65	64,40	95,44	26,71	440,07	3061,69

## МЕНЮ

День 17

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	<b>30/10</b>	2,19	0,05	7,50	0,00	12,82	128,70
Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>100/10</b>	18,09	17,06	12,45	0,06	20,92	265,81
Какао с молоком	<b>200</b>	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб витаминизированный пшеничный	<b>70</b>	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		29,24	20,01	23,30	0,66	89,34	681,48
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>100</b>	0,80	0,00	4,43	4,72	<sup>1</sup> 3,47	56,28
Суп из овощей со сметаной	<b>300/10</b>	2,40	0,27	5,87	0,30	12,52	112,56
Гуляш из говядины	<b>50/50</b>	15,74	15,16	6,90	4,80	3,37	138,40
Рис припущенный	<b>200</b>	4,84	0,03	6,35	0,69	49,01	277,25
Компот из кураги	<b>200</b>	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84
Хлеб витаминизированный пшеничный	<b>50</b>	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	<b>70</b>	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		33,18	15,47	24,88	10,56	142,55	929,80
Полдник							
Сок порционно (яблочный)	<b>200</b>	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	82,68
Пирожки печеные сдобные с курагой	<b>75</b>	5,39	0,89	3,77	0,79	38,56	209,23
Бананы свежие	<b>250</b>	3,75	0,00	1,25	1,25	52,50	227,25
Итого за прием		10,14	0,89	5,22	2,04	111,26	519,16
Ужин							
Салат из свежей капусты с яблоками	<b>100</b>	1,87	0,00	4,55	5,19	10,72	89,29
Колбаски Витаминные (филе кур, морковь)	<b>100</b>	15,58	15,05	11,66	0,01	2,73	178,27
Пюре картофельное	<b>200</b>	4,15	0,90	6,89	0,65	26,12	184,78
Чай с лимоном	<b>200</b>	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	54,08
Хлеб витаминизированный пшеничный	<b>50</b>	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	<b>50</b>	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		28,96	15,96	24,20	5,90	93,47	708,13
2-й Ужин							
Кефир	<b>200</b>	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		107,40	58,20	84,10	19,17	444,73	2951,37

## МЕНЮ

День 18

; Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,90	3,68	11,01	0,25	12,82	175,13
Каша Дружба (рис и пшено) молочная с маслом	300/10	10,70	4,19	13,20	1,54	62,67	413,54
Кофейный напиток	200	4,09	4,35	3,30	0,00	24,72	139,98
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		26,01	12,22	28,13	1,79	132,90	889,39
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с зеленым горошком	300	6,71	0,04	4,41	0,62	21,35	153,08
Кнели из курицы	100	18,94	18,94	16,80	0,00	6,44	252,92
Рис припущенный с овощами	200	4,86	0,03	7,64	3,73	48,17	285,12
Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Итого за прием		39,08	19,01	30,28	4,51	148,05	1025,92
<b>Полдник</b>							
Сок порционно (яблочный)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	82,68
Пирожки печеные сдобные с изюмом	75	4,96	0,89	3,74	0,75	37,60	203,41
Груши свежие	250	1,00	0,00	0,75	0,75	25,75	108,98
Итого за прием		6,96	0,89	4,69	1,50	83,55	395,07
<b>Ужин</b>							
Салат Здоровье (капуста б/к, огурцы свеж, сахар, масло)	100	1,17	0,00	8,87	10,08	7,62	113,47
Котлеты или биточки рыбные минтай	100	12,33	11,25	6,25	5,09	11,48	152,15
Макароны с овощами	200	6,47	0,06	9,93	0,68	33,87	252,64
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		27,31	11,30	26,15	15,91	106,86	773,94
<b>2-й Ужин</b>							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		105,24	49,30	95,74	23,71	479,47	3197,11

## МЕНЮ

День 19

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2,19	0,05	7,50	0,00	12,82	128,70
Омлет натуральный	105/5	9,79	11,08	14,53	0,00	1,73	176,49
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб витаминизированный пшеничный	100	7,60	0,00	0,90	0,00	46,70	229,64
Итого за прием		23,22	14,03	25,66	0,60	84,15	661,06
Обед							
Салат из свежих помидоров ици из свежей капусты с картофелем	100	0,91	0,00	4,45	4,74	3,79	58,13
со сметаной и зеленью	300/10/2	2,35	0,23	7,26	5,87	10,23	115,06
Запеканка (рулет) картофельная с мясом	243	19,07	15,16	11,07	10,38	34,05	314,46
Сок порционно (яблочный)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	82,68
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		31,74	15,39	24,26	20,99	115,00	806,79
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81
Пирожки печеные сдобные с морковью и повидлом	75	4,92	0,90	4,53	0,76	34,78	199,67
Апельсины свежие	250	2,25	0,00	0,50	0,50	20,25	90,45
Итого за прием		12,92	7,01	9,67	1,26	64,24	389,92
Ужин							
Винегрет овощной	100	0,92	0,00	9,61	9,61	6,01	113,86
Филе куриное отварное	100	20,00	19,97	11,85	0,00	0,22	187,46
Капуста отварная	200	3,72	0,03	5,03	0,20	8,17	91,27
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	0,05	0,05	14,71	57,10
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		31,93	20,00	27,59	9,87	<b>69,16</b>	651,40
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		105,70	62,31	93,67	32,71	340,67	2621,97

## МЕНЮ

День 20

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды ^	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,90	3,68	11,01	0,25	12,82	175,13
Каша геркулесовая молочная с маслом	300/10	12,27	4,24	15,75	4,05	51,70	398,68
Кофейный напиток	200	3,79	2,90	2,59	0,00	26,16	138,33
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		27,28	10,82	29,97	4,30	123,37	872,89
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	100	0,64	0,00	4,39	4,68	2,87	52,97
Суп крестьянский с крупой со сметаной	300/10	3,01	0,23	7,55	6,19	15,19	141,09
Биточки по-беларуски	75	15,15	15,02	8,28	3,38	1,56	141,02
Макароны с овощами	200	6,47	0,06	9,93	0,68	33,87	252,64
Компот из яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		33,84	15,31	31,58	15,09	125,58	922,53
<b>Полдник</b>							
Сок порционно (яблочный)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	82,68
Ватрушки с творогом	75	8,44	4,73	6,43	0,76	28,57	207,52
Бананы свежие	250	3,75	0,00	1,25	1,25	52,50	227,25
Итого за прием		13,19	4,73	7,88	2,01	101,27	517,45
<b>Ужин</b>							
Салат Полоньский(помидор,огурцы, сл перец, лук,капуста	100	1,06	0,00	8,89	10,10	4,01	99,53
Тефтели рыбные	75	9,59	8,95	7,49	4,57	10,78	149,49
Пюре картофельное	200	4,15	0,90	6,89	0,65	26,12	184,78
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		22,14	9,86	24,37	15,38	94,81	689,49
<b>2-й Ужин</b>							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		102,34	46,60	100,29	36,79	453,15	3115,14

## МЕНЮ

День 21

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	эц, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2,19	0,05	7,50	0,00	12,82	128,70
Омлет с зеленым горошком	130/5	11,20	11,08	15,02	0,06	3,99	195,51
Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	126,23
Хлеб витаминизированный пшеничный	70	5,32	0,00	0,63	0,00	32,69	160,75
Итого за прием		22,35	14,03	25,87	0,66	72,41	611,18
Обед							
Салат Свежесть (свекла, огурец св., лук, яйцо, масло растит.)	100	2,08	1,24	15,89	14,76	3,88	166,05
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	300/10/2	2,75	0,23	7,44	6,06	19,29	156,01
Фрикадельки из филе курицы	75	10,68	10,68	9,64	0,00	6,62	156,31
Картофель запеченный	200	4,71	0,10	21,11	6,26	32,57	341,64
Компот из груши	200	0,15	0,00	0,11	0,12	25,55	98,68
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	121,65
Итого за прием		28,79	12,25	55,47	27,20	134,64	1155,15
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81
Пирожки печеные сдобные с морковью и повидлом	75	4,92	0,90	4,53	0,76	34,78	199,67
Яблоки	250	1,00	0,00	1,00	1,00	24,50	106,70
Итого за прием		11,67	7,01	10,17	1,76	68,49	406,17
Ужин							
Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,43	0,18	4,49	5,07	7,62	75,09
Кнели рыбные (минтай)	100	13,99	13,54	7,16	1,90	4,64	139,05
Макаронные изделия отварные	200	7,13	0,04	6,61	0,84	42,51	262,01
Сок порционно (яблочный)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	82,68
Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	114,82
Хлеб витаминизированный ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	86,89
Итого за прием		30,65	13,75	19,52	7,81	115,02	760,54
2-й Ужин							
Кефир	200	5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за прием		5,88	5,88	6,49	0,00	8,11	112,79
Итого за день		99,34	52,93	117,52	37,43	398,68	3045,84

Приложение 1

Стоимость суточного набора продуктов питания на одного ребенка  
в загородных оздоровительных лагерях в 2013 году.

№ п/п	Наименование продуктов	* Норма брутто в граммах	оптовая цена за 1 кг на 01.03.2013г.	Стоимость суточной нормы в руб. без наценки	Стоимость суточной нормы в руб. с наценкой 60% в р.
1	Молоко, кисломолочные пр	550	36,64	20,15	32,24
2	Творог(н/жир.)	70	149,33	10,45	16,72
3	Сметана	10	102,62	1,03	1,64
4	Сыр	12	212,10	2,55	4,07
5	Мясо на КСЛ 1 Н	105	206,26	21,66	34,65
6	Колбасные изделия	25	214,80	5,37	<b>8,59</b>
7	Рыба	110	59,22	6,51	10,42
8	Птица	70	99,99	7,00	11,20
9	Хлеб ржаной	150	29,78	4,47	7,15
10	Хлеб пшеничный	200	30,76	6,15	<b>9,84</b>
11	Мука пшеничная	35	19,06	0,67	1,07
12	Макаронные изделия, крупы, бобовые	75	22,80	1,71	2,74
13	Сахар	75	36,40	2,73	4,37
14	Кондитерские изделия	25	99,00	2,48	3,96
15	Яйцо в шт.	1	31,90	0,03	0,05
16	Мука карт.	3	39,70	0,12	0,19
17	Дрожжи	1	37,70	0,04	0,06
18	Масло сливочное	50	198,28	9,91	15,86
19	Масло растительное	18	57,82	1,04	1,67
20	Картофель	400	13,60	5,44	8,70
21	Овощи, зелень	470	61,30	28,81	46,10
22	Фрукты свежие	250	62,00	15,50	24,80
23	Сухофрукты	15	113,40	1,70	2,72
24	Чай	1	280,40	0,28	0,45
25	Кофе (напиток)	4	215,75	0,86	1,38
26	Соль	8	8,08	0,06	0,10
27	Соки	200	58,20	11,64	18,62
	<b>ИТОГО:</b>			<b>168,36</b>	<b>269,38</b>

\* Норма продуктов по массе брутто в граммах указаны в соответствии с нормами питания детей в оздоровительных учреждениях, утвержденных СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. Организация питания в загородных оздоровительных учреждениях»

Для расчета стоимости суточного набора продуктов питания использованы оптово-отпускные цены за кг, по данным РЭК и оптовых предприятий на 01.11.2011 года с учетом коэффициента дефлятора на 2012 год, в размере 108% (Постановление ПСО от 11.08.2011 г. № 1067-ПП "О прогнозе социально-экономического развития Свердловской области на 2012 -2014 годы")

\*\*\*наценка на покупные товары (кондитерские изделия, хлеб, соки, фрукты) составляет максимально 20%



Приложение 2

Стоимость суточного набора продуктов питания на одного ребенка в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2013 год

№ п/п	Наименование продуктов	* Норма брутто в граммах	** оптовая цена за 1 кг на 01.03.2013г.	Стоимость суточной нормы в руб. без наценки	Стоимость суточной нормы в руб. с наценкой 60% в р.
1	Молоко	210	36,64	7,69	12,31
2	Кисломолочные продукты	105	48,30	5,07	8,11
3	Творог (н/жир.)	35	149,33	5,23	8,36
4	Сметана	7,0	102,62	0,72	1,15
5	Сыр	7,0	212,10	1,48	2,38
6	Масло сливочное	21,0	198,28	4,16	6,66
7	Масло растительное	10	57,82	0,58	0,93
8	Мясо на кости	66	<b>206,26</b>	13,61	21,78
9	Курица 1 категории	35	<b>99,99</b>	3,50	5,60
10	Рыба	42	59,22	2,49	3,98
11	Колбасные изделия	И	214,80	2,26	3,61
12	Хлеб ржаной -	56	29,78	1,67	2,67
13	Хлеб пшеничный	105	30,76	3,23	5,17
14	Мука пшеничная	10	19,06	0,19	0,30
15	крупы, бобовые	31	35,00	1,09	1,74
16	Макаронные изделия	10	22,80	0,23	0,36
17	Сахар	28	36,40	1,02	1,63
18	Кондитерские изделия	7	99,00	0,69	1,11
19	Яйцо диетическое в шт.	28	31,90	0,89	1,43
20	Дрожжи	0,7	37,70	0,03	0,04
21	Картофель	175	13,60	2,38	3,81
22	Овощи, зелень	245	61,30	15,02	24,03
23	Фрукты свежие	140	62,00	8,68	13,89
24	Сухофрукты	10	113,40	1,13	1,81
25	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	140	58,20	8,15	13,04
26	Чай	0,28	280,40	0,08	0,13
27	Какао	0,84	135,60	0,11	0,18
28	Соль	3,50	8,08	0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>			<b>91,41</b>	<b>146,25</b>

\* Норма продуктов по массе брутто в граммах указаны в соответствии с нормами питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в возрасте до 10 лет, утвержденных Санитарными правилами СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" \*\* Для расчета стоимости суточного набора продуктов использованы оптово-отпускные цены за 1 кг, л по данным РЭК и оптовых предприятий на 01.11.2011 года с учетом коэффициента дефлятора на 2012 год, в размере 108% (Постановление ПСО от 11.08.2011г. № 1067-ПП "О прогнозе социально-экономического развития Свердловской области на 2012-2014 годы"

\*\*\*наценка на покупные товары (кондитерские изделия, хлеб, соки, фрукты, кисломолочные напитки) составляет максимально 20%