



## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 14-дневное меню для организации питания учащихся в Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного 14-дневного меню использовался материал единого сборника 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, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Пермь: Издание 1-е, 2018.-404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

В пришкольном лагере предусмотрено 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник. В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В примерном четырнадцатидневном меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. В целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольном лагере проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витамин С вводят в компоты и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) непосредственно перед подачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Для витаминизации готовых первых и вторых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

Первый день						
Завтрак 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Наша рисовая вязкая	1/217	190	5,9	6,5	35,3	223,1
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11	10	145,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		35	2,38	0,46	13,93	69,34
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		500	13,2	18,4	88,4	571,7

Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Свекольник	5/98	240	1,968	4,6	10,296	90,1
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Котлеты рыбные	6/307	90	11,03	1,67	10,62	101,7
Рис отварной	7/385	150	3,77	5,43	38,85	219,3
Соус молочный к блюдам	8/405	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Салат из капусты белокочанной	9/1	90	1,44	5,49	7,83	86,5
Печенье сдобное		30	1,92	5,04	20,55	135,2
Хлеб пшеничный в/с		20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62
Компот из смеси сухофруктов	10/495	200	0,6	0,1	20,1	83,7
Итого:		870	24,27	24,70	127,28	828,5

Полдник 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	45	3,15	5,00	20,84	140,9
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		190	9,50	6,08	6,65	119,3
Итого:		335	14,2	11,6	48,5	354,7
Итого за день:			51,67	54,63	264,14	1754,9

<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша "Дружба"	12/226	190	4,98	6,35	26,24	182,0
Бутерброд с яблочным повидлом	13/73	35	1,40	3,33	17,94	107,3
Масло сладко-сливочное несоленое		6	0,03	4,95	0,05	44,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		501	14,6	19,0	94,1	605,7

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп гороховый	15/128	200	6,0	2,9	13,0	102,2
Голубцы ленивые	16/333	90	7,83	7,74	3,78	116,1
Макаронные изделия отварные	17/256	190	7,03	7,03	37,45	241,2
Салат витаминный	18/2	70	0,91	4,34	4,27	59,8
Галеты		40	3,88	4,08	26,24	157,2
Хлеб пшеничный в/с		20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Компот из яблок с лимоном	19/487	200	0,30	0,20	14,20	59,8
Итого:		840	29,49	26,88	120,68	842,6

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		65	3,84	3,06	48,75	237,8
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок яблочный		190	0,95	0,19	19,19	82,27
Итого:		290	5,6	3,4	75,4	355,1
Итого за день:			49,68	49,31	290,22	1803,4

**Третий день**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша пшениная вязкая	20/223	190	8,2	7,5	35,4	241,5
Бутерброд с сыром	21/63	30	4,60	6,07	7	99,39
Масло сладко-сливочное несоленое		5	0,03	4,13	0,04	37,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		35	2,7	0,3	17,2	82,0
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		500	19,6	19,7	86,5	601,6

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с рыбными консервами	23/123	200	7	9,1	10,8	153,3
Котлеты из птицы припущенные	24/372	90	13,86	8,6	7,974	164,9
Капуста тушеная	25/380	170	3,74	5,78	13,77	122,1
Салат из свежих помидоров	26/17	100	1	6,2	3,6	74,2
Печенье сахарное		35	2,625	3,4	26,04	145,5
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		835	31,1	33,66	89,48	786,5

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка российская	28/544	70	4,781	4,9	33,25	196,2
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Бифидокефир 2,5% жирности		190	5,51	4,75	7,60	95,19
Итого:		360	10,7	10,1	50,7	335,8
Итого за день:			61,73	63,37	226,67	1723,8

<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша манная молочная жидкая	29/227	190	6,10	6,35	42,81	252,7
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Яйцо вареное	30/267	40	5,10	4,60	0,30	63,0
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		35	2,7	0,3	17,2	82,0
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		513	16,9	18,4	85,8	576,9

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем	31/95	200	1,44	3,54	5,72	60,5
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Минтай припущенный	32/296	120	20,76	0,8	1,272	95,4
Пюре картофельное	33/377	200	4,20	8,00	12,20	137,6
Салат из свежих огурцов	34/14	100	0,70	6,10	1,80	64,9
Соус молочный к блюдам	8/405	25	0,4875	1,2	1,0525	17,3
Печенье затяжное		45	3,5	4,1	31,9	178,3
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из смеси сухофруктов	10/495	200	0,6	0,1	20,1	83,7
Итого:		980	37,68	25,71	110,04	822,3

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Вафли с жировыми начинками		35	1,37	10,71	21,88	189,4
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	37,80
Сок персиковый		190	0,57	0,00	31,35	127,68
Итого:		325	2,8	10,9	61,3	354,8
Итого за день:			57,44	55,07	257,18	1754,1

<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Запеканка из творога с морковью	35/189	200	14,32	10,66	18,84	228,6
Бутерброд с абрикосовым повидлом	36/73	30	1,20	2,85	15,38	92,0
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>23,7</b>	<b>17,9</b>	<b>84,1</b>	<b>592,1</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с макаронными изделиями и картофелем	37/130	250	2,60	2,53	16,45	98,9
Биточки из птицы припущенные	38/372	120	18,48	11,5	10,62	219,8
Каша гречневая рассыпчатая	39/202	200	7,5	7,7	13,1	151,5
Соус паровой	54/421	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Салат из моркови и яблок	40/22	100	1	6,2	8,2	92,6
Печенье сдобное		30	1,92	5,04	20,55	135,2
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62
Компот из абрикоса	41/486	190	0,1	0,1	10,5	43,4
<b>Итого:</b>		<b>950</b>	<b>34,87</b>	<b>34,43</b>	<b>98,11</b>	<b>841,8</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Коржик молочный	42/547	85	3,96	6,94	35,11	218,7
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Компот из яблок	43/486	200	0,10	0,10	11,10	45,70
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>5,6</b>	<b>7,5</b>	<b>67,2</b>	<b>358,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>64,15</b>	<b>59,84</b>	<b>249,41</b>	<b>1792,8</b>

<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	44/140	150	4,29	3,80	14,13	107,8
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11	10	145,4
Повидло яблочное		35	0,14	0,00	22,75	91,6
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		500	13,2	16,8	93,9	579,8

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Рассольник Ленинградский	45/100	250	1,98	5,10	13,40	107,4
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Тефтели из говядины с рисом - Ёжики	46/350	90	8,46	7,29	8,91	135,1
Капуста тушеная	25/380	200	4,40	6,80	16,20	143,6
Галеты		30	2,91	3,06	19,68	117,9
Салат из свежих помидоров	26/17	100	1	6,2	3,6	74,2
Соус молочный к блюдам	8/405	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из яблок с лимоном	19/487	200	0,30	0,20	14,20	59,8
Итого:		980	25,47	31,48	112,82	836,5

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		55	3,25	2,59	41,25	201,2
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,6
Итого:		355	14,0	9,2	55,8	361,8
Итого за день:			52,70	57,50	262,45	1778,1

**Седьмой день****Завтрак 7-11 лет**

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Омлет натуральный	47/268	190	16,36	18,41	4	247,48
Бутерброд с сыром	21/63	30	4,60	6,07	7	99,39
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Чай с молоком	48/460	200	1,6	1,3	11,5	64,1
Итого:		500	28,3	26,6	57,8	584,0

**Обед 7-11 лет**

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из свежей капусты	49/103	240	1,7	4,3	4,3	62,4
Гуляш из говядины	50/327	100	15,58	14,2	3,5	203,9
Каша перловая рассыпчатая	51/207	200	4,3	6,3	30,1	194,6
Салат из свежих огурцов	34/14	100	0,70	6,10	1,80	64,9
Печенье сахарное		30	2,25	2,9	22,32	124,7
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62
Компот из смеси сухофруктов	10/495	180	0,5	0,1	18,1	75,3
Итого:		890	27,93	34,31	97,93	812,2

**Полдник 7-11 лет**

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	75	5,25	8,33	34,73	234,8
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Сок яблочный		180	0,90	0,18	18,18	77,94
Итого:		355	6,6	8,9	62,7	357,2
Итого за день:			62,79	69,83	218,42	1753,4

<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша "Дружба"	12/226	200	5,24	6,68	27,62	191,6
Бутерброд с яблочным повидлом	13/73	35	1,40	3,33	17,94	107,3
Масло сладко-сливочное несоленое		7	0,04	5,78	0,06	52,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		502	14,2	20,0	91,5	602,9

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп гороховый	15/128	240	7,2	3,5	15,6	122,7
Котлеты рыбные	6/307	90	11,03	1,68	14,16	115,9
Пюре картофельное	33/377	200	4,20	8,00	12,20	137,6
Соус паровой	54/421	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Салат из капусты белокочанной	9/1	100	1,60	6,10	8,70	96,1
Печенье затяжное		30	2,3	2,7	21,3	118,9
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из абрикоса	41/486	200	0,1	0,1	11,1	45,7
Итого:		960	32,57	23,97	119,42	823,7

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Соломка сладкая		60	5,46	3,66	41,58	221,1
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	37,80
Бифидокефир 2,5% жирности		180	5,22	4,50	7,20	90,18
Итого:		340	11,6	8,4	56,9	349,1
Итого за день:			58,35	52,34	267,81	1775,7

**Девятый день**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Запеканка из творога с морковью	35/189	190	13,60	10,13	17,90	217,2
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11	10	145,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		35	2,66	0,28	17,22	82,0
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		500	22,0	23,1	72,4	585,8

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с рыбными консервами	23/123	240	8,4	10,9	12,96	183,9
Голубцы ленивые	16/333	100	8,70	8,60	4,20	129,0
Макаронные изделия отварные	17/256	150	5,55	5,55	29,57	190,4
Салат из моркови и яблок	40/22	100	1	6,2	8,2	92,6
Галеты		30	2,91	3,06	19,68	117,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,9
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		850	29,06	34,74	97,93	820,6

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка российская	28/544	50	3,415	3,5	23,75	140,2
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		180	9,00	5,76	6,30	113,0
Итого:		330	13,9	9,8	51,1	347,7
Итого за день:			64,96	67,63	221,41	1754,2

<b>Десятый день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша рисовая вязкая	1/217	200	6,2	6,8	37,1	234,8
Бутерброд с абрикосовым повидлом	36/73	40	1,60	3,80	20,50	122,6
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Чай с сахаром	52/457	200	0,2	0,1	9,3	38,9
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>13,8</b>	<b>11,6</b>	<b>102,5</b>	<b>569,3</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Свекольник	5/98	220	1,804	4,2	9,438	82,6
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Биточки из птицы припущенные	38/372	110	16,94	10,5	9,735	201,4
Каша перловая рассыпчатая	51/207	170	3,7	5,4	25,6	165,4
Салат витаминный	18/2	100	1,30	6,20	6,10	85,4
Соус молочный к блюдам	8/405	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из яблок с лимоном	19/487	200	0,30	0,20	14,20	59,8
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>30,44</b>	<b>29,31</b>	<b>101,89</b>	<b>793,1</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Вафли с жировыми начинками		35	1,37	10,71	21,88	189,4
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок персиковый		180	0,54	0,00	29,70	120,96
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>2,7</b>	<b>10,9</b>	<b>59,1</b>	<b>345,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,94</b>	<b>51,78</b>	<b>263,49</b>	<b>1707,7</b>

<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Омлет натуральный	47/268	200	17,22	19,38	4	260,50
Бутерброд с сыром	21/63	25	3,83	5,06	6	82,83
Масло сладко-сливочное несоленое		4	0,02	3,30	0,03	29,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
<b>Итого:</b>		<b>509</b>	<b>27,1</b>	<b>28,7</b>	<b>54,9</b>	<b>586,3</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с макаронными изделиями и картофелем	37/130	250	2,60	2,53	16,45	98,9
Минтай припущенный	32/296	120	20,76	0,8	1,272	95,4
Пюре картофельное	33/377	170	3,57	6,80	10,37	117,0
Салат из капусты белокачанной	9/1	100	1,60	6,10	8,70	96,1
Печенье затяжное		40	3,1	3,6	28,4	158,5
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из абрикоса	41/486	200	0,1	0,1	11,1	45,7
<b>Итого:</b>		<b>960</b>	<b>37,47</b>	<b>20,81</b>	<b>111,85</b>	<b>784,6</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	86	6,02	9,55	39,82	269,3
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Компот из яблок	43/486	200	0,1	0,1	11,1	45,7
<b>Итого:</b>		<b>386</b>	<b>6,5</b>	<b>10,0</b>	<b>60,7</b>	<b>359,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>71,12</b>	<b>59,53</b>	<b>227,50</b>	<b>1730,3</b>

**Двенадцатый день**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша манная молочная жидкая	29/227	200	6,42	6,68	45,06	266,0
Бутерброд с маслом	2/69	25	1,2	7,4	7,5	101,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		35	2,7	0,3	17,2	82,0
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>16,1</b>	<b>97,1</b>	<b>590,7</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из свежей капусты	49/103	250	1,7	4,5	4,5	65,0
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Котлеты из птицы припущенные	24/372	90	13,86	8,6	7,974	164,9
Каша гречневая рассыпчатая	39/202	180	6,75	6,9	11,79	136,4
Салат из свежих помидоров	26/17	85	0,85	5,3	3,06	63,1
Печенье сдобное		40	2,56	6,72	27,40	180,3
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		35	2,38	0,46	13,93	69,34
Компот из смеси сухофруктов	10/495	200	0,6	0,1	20,1	83,7
<b>Итого:</b>		<b>920</b>	<b>31,28</b>	<b>33,76</b>	<b>103,90</b>	<b>844,6</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		40	2,36	1,88	30,00	146,4
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		180	9,00	5,76	6,30	113,0
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>12,9</b>	<b>8,1</b>	<b>57,3</b>	<b>353,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,54</b>	<b>57,98</b>	<b>258,30</b>	<b>1789,2</b>

**Тринадцатый день**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша пшеничная вязкая	53/221	190	8,34	6,57	36,40	238,1
Яйцо вареное	30/267	40	5,10	4,60	0,30	63,0
Повидло яблочное		16	0,06	0,00	10,40	41,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
<b>Итого:</b>		<b>516</b>	<b>21,7</b>	<b>15,5</b>	<b>97,0</b>	<b>614,6</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Рассольник Ленинградский	45/100	200	1,58	4,08	10,72	85,9
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Тефтели из говядины с рисом - Ёжики	46/350	100	9,40	8,10	9,90	150,1
Капуста тушеная	25/380	190	4,18	6,46	15,39	136,4
Салат витаминный	18/2	90	1,17	5,58	5,49	76,9
Галеты		30	2,91	3,06	19,68	117,9
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из яблок с лимоном	19/487	200	0,30	0,20	14,20	59,8
<b>Итого:</b>		<b>900</b>	<b>25,57</b>	<b>29,32</b>	<b>111,37</b>	<b>811,6</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Коржик молочный	42/547	90	4,19	7,34	37,17	231,6
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>6,0</b>	<b>7,7</b>	<b>64,9</b>	<b>353,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,27</b>	<b>52,60</b>	<b>273,22</b>	<b>1779,4</b>

<b>Четырнадцатый день</b>						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	44/140	200	5,72	5,06	18,84	143,8
Масло сладко-сливочное несоленое		5	0,03	4,13	0,04	37,4
Бутерброд с сыром	21/63	35	5,37	7,08	8	115,96
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05
Хлеб пшеничный в/с		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Чай с молоком	48/460	200	1,6	1,3	11,5	64,1
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>19,5</b>	<b>18,6</b>	<b>80,1</b>	<b>565,8</b>

<b>Обед 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем	31/95	200	1,44	3,54	5,72	60,5
Сметана		15	0,41	1,50	0,59	17,5
Гуляш из говядины	50/327	90	14,022	12,8	3,15	183,5
Пюре картофельное	33/377	160	3,36	6,40	9,76	110,1
Салат из свежих огурцов	34/14	90	0,63	5,49	1,62	58,4
Печенье затяжное		50	3,9	4,6	35,5	198,2
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		35	2,38	0,46	13,93	69,34
Напиток из плодов шиповника	389	200	0,0	0,0	15,0	60,0
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>29,05</b>	<b>35,21</b>	<b>105,72</b>	<b>855,48</b>

<b>Полдник 7-11 лет</b>						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Вафли с жировыми начинками		40	1,56	12,24	25,00	216,4
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Бифидокефир 2,5% жирности		190	5,51	4,75	7,60	95,19
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>7,5</b>	<b>17,4</b>	<b>42,4</b>	<b>356,0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,05</b>	<b>71,17</b>	<b>228,24</b>	<b>1777,28</b>

