



Утверждаю
Директор МАОУ ДО
«ДООЦ «Лесная сказка»
Е.В.Штаер
30.05 2022год

Примерное 14 дневное меню

для детей 12 лет и старше с круглосуточным пребыванием

Исполнители:

Зам директора по организации
мед.деятельности.

Шеф-повар

Калькулятор

Мир

Г.Д.Дитятьева
С.П.Марова

Г.Д.Дитятьева
С.П.Марова
И.В.Мирзоян

ДЗОЛ 12 лет и старше
Свод за 14 дней

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1,00	112,80	89,90	371,50	2742,90
2,00	92,50	81,00	382,10	2710,00
3,00	104,50	64,50	421,98	2742,80
4,00	95,00	84,20	376,10	2758,60
5,00	103,10	79,25	380,20	2701,00
6,00	94,50	78,90	377,10	2650,10
7,00	108,90	75,70	427,30	2748,00
8,00	96,80	106,40	393,50	2745,00
9,00	100,00	105,80	330,30	2773,00
10	80,5	81,2	303,6	2765,0
11	103,1	62,2	428,0	2691,7
12	101,0	65,9	402,6	2791,0
13	115,0	97,4	363,2	2693,0
14	102,9	116,4	304,6	2710,0
Итого	100,4	84,9	375,8	2730,1

ДЗОЛ 12 лет и старше

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2013	365	Каша рисовая молочная	250	6,2	8,0	40,5	256,20	22,8
2013	90	Бутерброд с сыром	20/10/20	7,1	13,3	10,8	174,60	
2013	501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,00	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,50	
Итого за прием пищи:			550	20,3	24,4	91,8	627,30	
2 завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3,4
Обед								
2013	106	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	28
2013	128	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250	1,8	5,0	10,6	95,00	
2013	368	Гуляш из говядины	100/30	19,1	21,0	4,8	284,20	
2013	291	Макароны отварные	180	6,7	0,8	34,8	173,90	
2008	283	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0	25,1	102,40	
2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,20	
Итого за прием пищи:			820	32,0	27,3	100,4	766,40	
Полдник								
2008	141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	23,7	12,1	45,3	387,2	15,8
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
Итого за прием пищи:			350	23,82	12,1	57,34	435,8	
Ужин								
2008,00	209,00	Котлета куриная	100,00	15,00	10,70	9,20	188,90	23,50
2008,00	241,00	Пюре картофельное	230,00	4,80	7,70	24,10	245,00	
2008	289,00	Напиток из шиповника	200	0,69	0,00	21,01	46,87	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,50	31,10	163,80	
Итого за прием пищи:			600,00	25,90	18,90	85,40	645,40	
Ужин 2								
2013,00	517,00	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	6,30
Итого за прием пищи:			200	10,00	6,40	17,00	174,00	
Всего за день:			2730	112,8	89,9	371,5	2742,9	

ДЗОЛ 12 лет истарше

2 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								24,9
2008	365	Бутерброд с повидлом	15/20	1,5	5,2	25,5	155	
2013	301	Омлет натуральный	65	5,60	8,70	1,50	106,00	
2013	250	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	7,3	0,3	215,3	
2013	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			550	18,5	22,9	67,8	674,8	
2 завтрак								3,5
2013	112	Фруктысвежие (груша)	200	0,8	0,6	5,4	94	
Обед								28
2013	106	Помидоры свежие	40	0,4	0,03	1,14	7,2	
2008	42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,0	11,3	32,4	149,6	
2008	197	Рулет из говядины паровой	100	10,4	6,7	4,8	121,2	
2008	222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,9	7,7	46,9	289,4	
2008	280	Компот из кураги	180	0,3	0	20,4	82,7	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	
Итого за прием пищи:			800	27,6	26,1	127,2	756,5	
Полдник								16,7
2013	550	Шанежка наливная	150	11,2	10,2	69,7	417	
2008	293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	
Итого за прием пищи:			350	13,2	10,4	75,5	453	
Ужин								20,5
2013	343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	
2013	426	Картофель отварной	200	3,8	7,0	25,3	204,0	
2013	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			600,0	21,4	14,8	78,4	557,5	
Ужин 2								6,4
2013	517	Снежок	200	10	6,4	17	174	
Итого за прием пищи:			200	10	6,4	17	174	
Всего за день:			2700	92,5	81	382,1	2710	

12лет и старше

3 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								22,10
2008,00	139,00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
2008	109	Каша овсяная "Геркулес"	250	7,9	2,00	31,90	259,20	
2013,00	497,00	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	
2008,00	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,00	9,00	2,40	41,80	140,40	
Итого за прием пищи:			550	25,60	12,30	98,98	605,20	
2 Завтрак								28,4
2013	112	Фрукты свежие(мандарины)	200	1.6	0.4	15	76	
2013	107	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,5	3.9	
2008	46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,9	21,7	124,1	
2013	406	Плов из отварной птицы	270	18	17,9	42,6	461,6	
2008	280	компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	20.4	82.8	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			800	24,5	21,2	106.8	779.1	
Полдник								
2013	566	Булочка молочная	120	11,4	2,6	67,3	340.8	
2013	505	Кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	
Итого за прием пищи:			320	14,5	3,4	105.7	427.8	
Ужин								27,5
2013	364	Азу	300	24,4	21.2	27.1	455.6	
2013	507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,8	49,2	235	
Итого за прием пищи:			600	32,5	22,2	87.25	754.7	
Ужин 2								3,6
2013	516	Кефир	200	5.8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5.8	5	8	100	
Всего за день:			2670	104.5	64.5	421,98	2742,8	

ДЗОЛ 12 лет и старше

4 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2008	377	Бутерброд с сыром	20/10/20	7,00	11,4	10,8	174,60	24,1
2008	132	Каша "Дружба"	250	7,98	10,1	42,8	294	
2008	269	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			550	21,98	24,6	94,1	665,1	
2 Завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	19,6	94	3,40
Обед								
2008	50	Свекла отварная с растительным маслом	40	0,5	2,1	3,30	35,6	30,00
2013	140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,60	4,75	6,20	75,70	
2013	383	Мясо тушеное	100	15,20	16,90	2,30	227,00	
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	6,20	44,50	303,60	
2013	510	Компот из яблок с мандаринами	180	0,45	0,10	19,90	83,70	
2013	110	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800	31,60	30,50	97,80	832,30	
Полдник								
2013,00	574,00	Булочка школьная	100,00	8,00	3,30	55,70	242,20	12,60
2008,00	293,00	Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	
Итого за прием пищи:			300,00	13,80	8,30	65,30	348,20	
Ужин								
2013,00	386,00	Рулет из говядины с яйцом	100,00	23,4	26,2	5,70	190,00	26,00
2008,00	109,00	Рагу из овощей	200	3,60	14,40	22,00	233,00	
2013,00	494,00	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	15,20	61,00	
2013,00	108,00	Хлеб пшеничный	100,00	7,60	0,80	49,20	235,00	
Итого за прием пищи:			600	21,02	15,20	91,31	719,00	
Ужин 2								
2008,00	516,00	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	3,60
Итого за прием пищи:			200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
Всего за день:			2650,00	95,00	84,20	376,10	2758,60	

ДЗОЛ 12 лет и старше

5 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2013,00	402,00	Бутерброд с повидлом	20/30	1,40	3,60	27,10	146,60	27,30
2008,00	141	Запеканка творожная фруктовым соусом	200/50	36,50	15,10	36,40	427,90	
2008,00	300	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	48,04	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,60	17,40	117,00	
Итого за прием пищи:			550	29.85	20.85	80,90	739,50	
2 завтрак								
112	2013	Фрукты свежие (Мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	2,80
Обед								
2013,00	115,00	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,30	35,30	25,40
2008,00	45,00	Суп с бобовыми	250	2,40	3,90	13,60	68,80	
2013,00	401,00	Печень тушеная в соусе	110,00	14,60	8,50	6,05	158,40	
20013,00	414,00	Рис отварной	180,00	4,40	7,30	40,56	245,50	
2013,00	512,00	Компот из кураги	180,00	0,30	0,00	18,10	72,90	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800,00	25,90	22,80	102,20	687,60	
Полдник								
2013	550,00	Шаньга с картофелем	120,00	12,60	12,40	66,40	428,00	17,50
2008,00	289,00	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	21,10	46,87	
Итого за прием пищи:			320,00	13,28	12,40	87.5	474,90	
Ужин								
2013	343,00	Рыба тушеная в томате с овощами	140,00	13,30	7,20	6,30	143,00	20,30
2013,00	429,00	Пюре картофельное	200	4,30	8,80	21,80	184,00	
2013	512	Компот из изюма	200,00	0.3	0	20.1	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,00	4,60	0,40	29,40	141,00	
Итого за прием пищи:			600,00	22,50	16,40	77,60	549,00	
Ужин 2								
2013	517	Йогурт	200,00	10	6.4	17	174	6,40
Итого за прием пищи:			200,00	10	6.4	17	174	
Всего за день:			2670,00	103,10	79,25	380,20	2701,00	

ДЗОЛ 12 лет и старше

6 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2008,00	377	Бутерброд с сыром	15/5/20	7,1	11,4	10,8	174,6	
2013	285	Каша кукурузная	250	7,7	9,4	52,8	300	
2008,00	501,00	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,6	17,4	117,0	
Итого за прием пищи:			550	18,7	21,40	93,00	640,20	
2 Завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (банан)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	6,90
Обед								
2013	106	Огурец свежий	40,00	0,50	0,04	0,90	5,60	
2013	152,00	Уха с крупой	250	6,50	2,50	15,4	96,10	
ТТК	2,00	Биточки особые в молочнрм соусе	100	18,00	8,00	11,00	186,00	
2013,00	241,00	Каша пшенная	180,00	7,90	7,70	46,90	289,30	
2008,00	280,00	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,45	0,00	24,30	99,00	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800,00	36,90	18,60	120,10	782,70	
2013	562	Булочка розовая	100	8	2,8	53,5	271,7	11,1
2008	289	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	0.2	36,2	
Итого за прием пищи:			300	9	3	53,5	307,8	
Ужин								
2013	372	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	100/50	10,2	18,9	7,2	240	23,9
2013	426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	
2008	280	Компот из яблок с лимоном	200	0,27	0	20,1	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			600	18,1	29,1	77,3	659,4	
Ужин 2								
2013	516	Снежок	200	10	6,4	17	174	6,3
Итого за прием пищи:			200	10	6,4	17	174	
Всего за день:			2750	94,5	78,9	377,1	2650,1	

ДЗОЛ 12 лет и старше								
		7 день						
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2008,00	139,00	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	25,90
2013,00	274,00	Запеканка манная с изюмом	250,00	11,00	5,90	71,10	357,00	
2008,00	269,00	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	
2013,00	108,00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,00	4,60	0,50	29,60	141,00	
Итого за прием пищи:			550,00	24,28	14,30	125,98	704,80	
• 2 Завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3,40
Обед								
2013	106	Помидор свежий	30	0,3	0,03	1,14	7,2	27,00
2008,00	43	Свекольник со сметаной	250	1,9	6,4	10,0	104,1	
2013	191	Мясо духовое	270	24,9	25,40	19,60	425,20	
2008,00	283,00	Компот из кураги	200,00	0,33	0	22,66	91,8	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800,00	31,00	32,20	75,00	735,00	27,00
Полдник								
2013	550,00	Шанежка наливная	120,00	9,10	8,10	55,70	333,60	15,30
2013,00	293,00	Кисель	200,00	0,20	0,10	21,50	87,00	
Итого за прием пищи:			320,00	9,30	8,20	77,20	420,60	
Ужин								
ТТК	83	Рулет "Нежный"	100,00	19,2	12,20	8,80	222,20	22,50
2008	241	Макароны отварные	200	6,20	0,80	32,20	161,00	
2008,00	265,00	Соус томатный	50,00	0,27	1,80	2,60	28,10	
2013	283,00	Компот из изюма	200,00	0,33	0,00	22,60	91,80	
2013,00	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за прием пищи:			600	33,60	13,80	119,90	620,60	
Ужин 2								
2013,00	517,00	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	6,30
Итого за прием пищи:			200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	
Всего за день:			2670,00	108,90	75,70	427,30	2748,00	

ДЗОЛ 12 лет и старше

8 день								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2008	139	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,7	9,1	8,7	139,6	22,6
2008	109	Каша овсяная "Геркулес"	250	7,9	21,0	31,9	252,9	
2013	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,9	29,5	145,1	
Итого за прием пищи:			550	21,3	33,7	86,0	618,6	
2 Завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	2,8
2013	115	Икра кабачковая	30	0,6	2,7		35,7	28,7
2013	146	Суп картофельный с клецками	250	1,6	4,8	4,15	75,7	
2013	404	Плов из отварной птицы	270	20,5	20,4	46,2	461,6	
2013	508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			800	26,8	28,3	101,2	789,7	
Полдник								
2013	574	Булочка школьная	120	9,6	16,8	89,3	342	15,4
2013	512	Напиток из чернослива	200	0,3	0	16,9	81	
Итого за прием пищи:			320	9,9	16,8	106,2	423	
Ужин								
2013	364	Азу	300	24,4	21,2	27,1	455,6	26,8
2008	300	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,3	1,0	29	235	
Итого за прием пищи:			600	31,4	22,2	77,1	737,5	
Ужин2								
2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100	3,6
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100	
Всего за день:			2670	96,8	106,4	393,5	2745	

ДЗОЛ 12 лет и старше

9 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								25,40
2013,00	402,00	Язык отварной	50,00	12,20	7,60	0,00	117,00	
2013	301	Омлет натуральный	250	21,60	33,4	5,9	414,80	
2008,00	287,00	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,10	0,30	20,50	117,50	
Итого за прием пищи:			550	40,10	44,00	42,30	727,50	
2 Завтрак								3.4
2013	112	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.4	0.4	9.8	94	
Обед								30,00
2013	106	Помидор свежий	30	0.3	0.06	1.14	7.2	
2013,00	154,00	Суп крестьянский	250	2,10	5,10	20,90	112,50	
2008,00	209,00	Котлета куриная, соус томатный	100/30	14,50	16,20	9,70	241,90	
2008,00	222,00	Каша пшенная рассыпчатая	180,00	7,90	7,70	46,90	289,40	
2013,00	512,00	Компот из изюма	180	0,30	0,00	18,10	72,90	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			820,00	28,70	29,46	118,30	830,20	
Полдник								12,7
2013	552	Шанежка наливная с яйцом	120	11	4,40	57	312	
2008	293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	
Итого за прием пищи:			320	13,1	4,6	62,8	348	
Ужин								24,3
2013	379	Кнели из говядины	100	16,4	13	5,5	212	
2013	196	Рагу из овощей с кабачками	230	4,2	12,3	19,3	204	
2013	510	Компот из яблок с апельсинами	200	0,5	0,2	22,2	93	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,41	0,7	20,3	164,5	
Итого за прием пищи:			600	25,2	26,2	67,3	673,5	
Ужин 2								3.6
2013	516	Кефир	200	5.8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5.8	5	8	100	
Всего за день:			2690	100	105,8	330,3	2773	

ДЗОЛ 12лет и старше

10 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								22,80
2013	139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
2008	102	Каша "Дружба"	250	6,60	14,60	31,40	282,70	
2008	295	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,80	0,40	24,60	141,00	
Итого за прием пищи:			550,00	19,08	22,90	81,28	630,50	
2 Завтрак								3,1
2013	112	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,6	0,4	16,2	86	
Обед								30,8
2013	106	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	
2013	161	Суп пюре из разных овощей	250	2,9	5	12,7	110,2	
2013	406	Мясо тушеное	100	16,9	19,3	2,5	227	
2008	223	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	5,8	41,2	303,6	
2013	508	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			800	34,4	30,5	103,3	852	
Полдник								18,1
2013	588	Вафли	120	1,5	4,1	4,1	420	
2013	512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	
Итого за прием пищи:			320	1,8	4,1	24,2	501	
Ужин								21,60
2013	372,00	Голубцы ленивые	100,00	8,40	8,30	4,00	125,00	
2008,00	241,00	Пюре картофельное	230,00	4,90	9,30	31,10	245,90	
3013,00	494,00	Чай с лимоном	200,00	0,10	0	15,20	61,00	
2013	108	Хлеб пшеничный	70,00	4,41	0,70	20,30	164,50	
Итого за прием пищи:			600	17,80	18,30	70,60	596,40	
Ужин 2								3,6
2013,00	516,00	КЕФИР	200	5,8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100	
Всего за день:			2670	80,5	81,2	303,6	2765	

ДЗОЛ 12 лет и старше

11 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2013	84,00	Бутерброд с отварным мясом	40	6,30	3,40	8,40	89,00	25,3
2013	124	Макароны с сыром	250	15,10	12,6	42,5	343,7	
2008	287	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79	
2013,00	108	Хлеб пшеничный	60,00	3,80	0,40	24,60	141,00	
Итого за прием пищи:			550	28,40	19,10	91,40	652,00	
2 завтрак								23,50
2013,00	112,00	Фрукты свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	76,00	2,70
Обед								
2013	106	Помидор свежий	40,00	0,40	0,08	1,52	9,60	26,00
2013,00	128,00	Борщ с картофелем и капустой.	250	1,80	5,00	10,60	95,00	
2013	366	Печень тушеная соусе	100,00	13,30	7,70	5,40	144,00	
2013,00	414,00	Рис отварной	180,00	4,40	7,30	40,50	245,50	
2008,00	283,00	Компот из яблок с лимоном	180	0,30	0,20	22,60	92,70	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,20	14,80	70,5	
Итого за прием пищи:			800,00	23,90	20,70	101,80	702,50	
Полдник								
2013	559	Булочка "Веснушка"	120,00	9,40	7,40	101,60	378,00	17,90
2013	517	Молоко	200,00	5,8	5	9,6	106	
Итого за прием пищи:			320,00	15,20	12,40	111,20	484,00	
Ужин								
2013	345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	224
2013	426	Картофель отварной	230	4,4	11,3	29,1	234,6	
2013	510	Компот из кураги	200	0,33	0	22,7	91,8	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,5	31,1	163,8	
Итого за прием пищи:			600	24,03	13,9	92,5	603,2	
Ужин 2								
2013	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	6,4
Итого за прием пищи:			200		6,4	17	174	
Всего за день:			2670	103,1	62,2	428	2691,7	

ДЗОЛ 12 лет и старше

12 день								Доля суточной плтребности в пищевых в-вах и энергии
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда		Пищвые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								24,9
2013	90	Бутерброд с сыром 15/5/20	50	7,1	11,4	10,8	174,6	
2008	121	Запеканка манная с соусом	200/50	9,87	8	53	323,6	
2013	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			550	22,3	21	104,3	696,7	
2 Завтрак								3,40
2013	112	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед								28,30
2013	107,00	Огурец соленый	50,00	0,20	0,03	0,50	6,50	
2013,00	134,00	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,20	16,20	121,20	
2013	364,00	Картофельная запеканка с мясом куры	250,00	5,20	11,40	14,40	475,00	
2008,00	282,00	Компот из изюма	200,00	0,30	0	20,10	81,00	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			800	11,37	17,03	72,80	790,40	
Полдник								13,20
2013	563,00	Шанежка наливная	120,00	16,30	8,10	55,70	333,60	
2008,00	293,00	Сок фруктовый	200,00	8,80	0,20	5,80	36,00	
Итого за прием пищи:			320,00	25,10	8,30	61,50	369,60	
Ужин								26,50
2013,00	191,00	Мясо тушеное	100,00	17,50	6,10	2,99	136,50	
2013,00	219,00	Каша гречневая	200,00	11,60	7,20	65,00	321,70	
2008,00	289,00	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	21,01	46,87	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100,00	7,70	0,70	49,30	235,00	
Итого за прием пищи:			600	37,50	14,00	138,3	740,00	
Ужин 2								3,6
2013	516	Кефир	200,00	4,20	4,78	6,13	100	
Итого за прием пищи:			200,00	4,20	4,78	6,13	100	
Всего за день:			2670	101	65,9	402,6	2791	

ДЗОЛ 12 лет и старше

13 день								
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2013	402	Язык отварной	50,00	12,10	7,60	0,00	116,60	
2008	108,00	Каша кукурузная молочная жидкая	250,00	44629,00	10,00	42,8	297,00	
2008,00	297,00	Какао с молоком	200,00	3,6	3,3	25	144	
2013,00	108,00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,00	5,70	0,60	24,60	117,50	
Итого за прием пищи:			550,00	30,70	44702,00	89,60	675,10	
2 Завтрак								
2013	112	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,60	0,40	16,20	86,00	3,10
Обед								
2008,00	106,00	Огурец свежий	30	0.2	0.03	0,75	4,20	
2008,00	45,00	Суп картофельный с бобовыми	250	2,40	3,90	13,60	68,90	
2013,00	182,00	Запеканка капустная с мясом.	290,00	30,50	34,40	16,30	496,40	
2008,00	280,00	Компот и з сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,20	6,80	36,20	
2013	108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800,00	36,50	38,70	76,30	774,90	28,00
Полдник								
2013,00	574,00	Булочка школьная	120,00	9,60	4,00	66,90	290,70	17,00
2008,00	288,00	Кисель	200,00	0,20	0,10	21,50	87,00	
Итого за прием пищи:			350,00	9,80	4,10	88,40	377,70	
Ужин								
2013	209	Котлета куриная	100	15	10,7	9,2	188,9	23,9
2013	241	Пюре картофельное	230	4,8	7,7	24,1	245	
2013	510	Компот из кураги	200	0,3	0	16,9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	10,7	9,3	34,5	164,5	
Итого за прием пищи:			600	30,8	27,7	84,7	679,4	
Ужин 2								
2008	516	КЕФИР	200	5.8	5	8	100	3,6
Итого за прием пищи:			200	5.8	5	8	100	
Всего за день:			2700	115	97,4	363,2	2693	

ДЗОЛ 12 лет и старше

14 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак								23,30
2008,00	139,00	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	
2008,00	109,00	Каша овсяная "Геркулес"	250,00	7,90	2,00	31,90	259,20	
2013,00	493,00	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	
2013,00	108,00	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	29,60	141,00	
Итого за прием пищи:			550,00	18,26	29,99	61,76	523,00	
2 завтрак								3,7
2013,00	112,00	Фрукты свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	76,00	
Обед								29,40
2013,00	106,00	Помидор свежий	30,00	0,30	0,03	1,14	7,20	
2013,00	142,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,75	0,40	7,70	83,00	
2013,00	398,00	Печень по строгановски	110,00	18,00	13,60	9,00	213,00	
2008,00	222,00	Каша пшеничная рассыпчатая	180,00	7,90	7,70	46,90	289,30	
2008,00	509,00	Компот из яблок с лимоном	180,00	0,30	0,18	22,60	92,70	
2013,00	110,00	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20,00	1,23	0,20	6,80	36,20	
2013,00	108,00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	
Итого за прием пищи:			800,00	31,50	41,50	108,90	791,90	
Полдник								14,70
2013,00	559,00	Булочка "Веснушка"	120,00	9,40	7,40	101,60	378,00	
2008,00	515,00	Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	
Итого за прием пищи:			320,00	15,20	12,40	111,20	484,00	
Ужин								25,9
2013,00	379,00	Кнели из говядины	100,00	16,40	13,00	20,00	212,20	
2013,00	196,00	Рагу из овощей с кабачками	230,00	4,30	12,30	19,30	204,00	
2013,00	510,00	Компот из чернослива	200,00	0,30	0,00	16,90	81,00	
2013,00	108,00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,00	5,40	0,50	34,50	164,00	
Итого за прием пищи:			600	26,40	25,80	90,70	661,20	
Ужин 2								3,7
2008,00	272,00	Снежок	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	
Итого за прием пищи:			200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	
Всего за день:			2670	102,90	116,40	304,60	2710,00	

Литература : Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2008, 2013 г.г.