

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В.Эпштейн
« » 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор



2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.
Завтрак, обед.
Возрастная категория 7-10 лет.**

Симферополь, 2023

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях в лагерях с дневным пребыванием будет осуществляться МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	
1 день	Завтрак					
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11
	Пельмени со сметаной	200/25	25	35,12	47,24	578,3
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого завтрак		25,1	35,12	62,24	638,3
	Обед					
	Овощи свежие	50	0,3		1,9	7
	Суп картофельный с горохом с мясом и гренками	250/20	11,15	8,8	21	209
	Котлета мясная	85	9,86	39,27	14,79	453,9
	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фруктов	200	0,4		23,6	97
	Фрукты свежие	100	1,5		21	91
	Итого обед		34,25	54,8	150,39	1237
	Всего за день		59,35	89,92	212,63	1875,3
2 день	Завтрак					
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Кекс с изюмом	75	4,57	13,84	46,03	315
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
	Итого завтрак		13,47	25,74	81,96	603,2
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	2,8	20,08	17,5	166
	Плов мясной	50/150	17,24	38,5	35,38	557,6
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Итого обед		28,62	63,52	127,75	1102,72

3 день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/25	30,1	26	49,3	486,8
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		30,63	26,02	74,3	591,8
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,6	3,7	2,19	42,42
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/25	4,3	4,5	30	189,2
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Котлета из мяса птицы	80	14	13,4	13	228,8
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1		24,6	105,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		32,14	27,03	148,99	983,52
	Всего за день		62,77	53,05	223,29	1575,32
4 день	Завтрак					
	Овощи свежие (помидор)	60	0,36		2,28	8,4
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	69,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	Итого завтрак		22,51	28,17	65,45	519,8
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/25	2,54	8	14,6	152,4
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,5	23,7	165
	Котлета мясная	90	10,44	41,58	15,66	480,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		26,34	56,37	138,72	1186,1
	Всего за день		48,85	84,54	204,17	1705,9

5 день	Завтрак					
	Каша молочная рисовая	250/5	7,6	14	41,9	325
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого завтрак		13,77	22,32	71,73	542,8
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,6	3,7	2,19	42,42
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/25	1,41	3,96	6,32	71,8
	Картофель отварной	150	3,1	4,8	20,4	137,3
	Рыба, тушённая в томате с овощами	50/50	10,76	5,75	3,8	116
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Итого обед		23,91	19,54	105,41	704,22
	Всего за день		37,68	41,86	177,14	1247,02
6 день	Завтрак					
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	12,5	14,6	32	311,3
	Напиток кофейный	200	0,16	0,16	27,88	279,4
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		13,06	14,76	69,68	633,7
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Рассольник ленинградский с мясом	200/20	1,6	4,1	9,6	85,8
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,5	24,1	147
	Тефтели мясные с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142
	Компот из сухофрукты	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Итого обед		19,76	18,22	118,12	719,9
	Всего за день		32,82	32,98	187,8	1353,6

7 день	Завтрак					
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Кекс	75	4,57	13,84	46,03	315
	Итого завтрак		7,64	17,46	67,13	446,2
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Суп картофельный с горохом с мясом и гренками	250/20/25	11,5	8,8	16,7	196,3
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,5	23,7	165
	Птица тушенная в соусе	55/50	14	11,3	3,1	170,1
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		39,52	30,38	110,69	880,72
	Всего за день		47,16	47,84	177,82	1326,92
8 день	Завтрак					
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	140/20	20,45	15,48	39,2	378
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		20,98	15,5	64,2	483
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/35/20	2,86	8,6	15,3	162,7
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Котлеты из мяса птицы	90	15,7	15,08	14,65	257,4
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Итого обед		33,5	32,98	123,59	937,87
	Всего за день		54,48	48,48	187,79	1420,87

9 день	Завтрак					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Пелемени со сметаной	200/20	24,9	34,12	47,02	568
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого завтрак		25,39	34,14	64,5	638,4
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом исметаной	250/20/20	6,34	12,2	8,82	178,15
	Фрикадельки из мяса птицы	80	10,98	16,38	6,48	217,6
	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед		29,14	39,16	113,49	931,87
	Всего за день		54,53	73,3	177,99	1570,27
10 день	Завтрак					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Пельмени со сметаной	200/25	25	35,12	47,24	578,3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого завтрак		25,43	35,14	64,52	646,7
	Обед					
	Салат из овощей	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	2,2	2,8	15,39	106
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,5	24,1	147
	Котлета из мяса птицы	100	17,44	16,76	16,28	286
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
	Итого обед		31,02	28,94	114,76	936,32
	Всего за день		56,45	64,08	179,28	1583,02

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
С.В. Эпштейн
« » 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор



« » 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.
Завтрак, обед.
Возрастная категория 11-18 лет.**

Симферополь, 2023

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях в лагерях с дневным пребыванием будет осуществляться МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1:1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	
1 день	Завтрак					
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11
	Пельмени со сметаной	250/30	31	46	58,02	745,4
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	итого завтрак		31,1	46	73,02	805,4
	обед					
	Овощи свежие	60	0,36		2,28	8,4
	Суп картофельный с горохом с мясом и гренками	300/30/20	13,38	10,56	25,2	250,8
	Котлета мясная	100	11,6	46,2	17,4	534
	Пюре картофельное	180	3,84	6,72	27,41	184,71
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фрукты	200	0,4		23,6	97
	Фрукты свежие	100	1,5		21	91
	Итого обед		38,92	64,61	161,69	1388,01
	Всего за день		70,02	110,61	234,71	2193,41
2 день	завтрак					
	Суп молочный из крупы гречневой	250	4	4,5	7,6	89
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Кекс с изюмом	75	4,57	13,84	46,03	315
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
	Итого завтрак		14,53	26,8	96,34	675,6
	обед					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	300/30/30	14,95	28,54	52,84	781,2
	Плов мясной	80/150	19,34	43,2	39,69	669,12
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		43,66	79,11	178,66	1900,72
	Всего за день		58,19	105,91	275	2576,32

3 день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/25	39,1	33,8	64,1	631,8
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		39,63	33,82	89,1	736,8
	Обед					
	Овощи по сезону	50	0,3		1,9	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	300/30	11,1	9,56	21,39	798
	Каша вязкая "Артек"	180	4,8	5,16	29,5	182,9
	Котлета из мяса птицы	100	17,44	16,76	16,28	286
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1		24,6	105,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		42,88	32,61	148,27	1644,6
	Всего за день		82,51	66,43	237,37	2381,4
4 день	Завтрак					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	69,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	Итого завтрак		23,12	34,25	66,82	582,1
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Суп из овощей с мясом и сметаной	300/50/30	17,12	19,43	10,32	599,29
	Каша вязкая гречневая	180	5,52	6,6	28,44	198
	Котлета мясная	100	11,6	46,2	17,4	534
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		43	73,52	140,92	1719,39
	Всего за день		66,12	107,77	207,74	2301,49

5 день	Завтрак					
	Каша молочная рисовая	250/5	7,6	14	41,9	325
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого завтрак		13,77	22,32	71,73	542,8
	Обед					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300/50/30	11,82	20,1	22,73	320,25
	Картофель отварной	200	4,03	6,24	26,5	178,5
	Рыба, тушённая в томате с овощами	50/50	10,76	5,75	3,8	116
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Итого обед		35,58	39,46	129,36	1022,15
	Всего за день		49,35	61,78	201,09	1564,95
6 день	Завтрак					
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	12,5	14,6	32	311,3
	Напиток кофейный	200	0,16	0,16	27,88	279,4
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		13,06	14,76	69,68	633,7
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Рассольник ленинградский с мясом	300/20	2,32	6	13,9	124,4
	Каша вязкая рисовая	180	2,76	5,4	28,92	176,4
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,49	21,96	15,84	304,09
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	279,4
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		23,33	34,65	143,42	1157,79
	Всего за день		36,39	49,41	213,1	1791,49

7 день	Завтрак					
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Кекс	75	4,57	13,84	46,03	315
	Итого завтрак		7,64	17,46	67,13	446,2
	Обед					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Суп картофельный с горохом с мясом и гренками	300/20/25	12,9	9,8	20,6	208,6
	Каша вязкая гречневая	180	5,52	6,6	28,44	198
	Птица тушеная в соусе	100/50	20,3	15,1	3,9	211,8
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		48,93	38,71	131,39	1039
	Всего за день		56,57	56,17	198,52	1485,2
8 день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сметаной	200/25	29,21	22,11	56	540
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		29,74	22,13	81	645
	Обед					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Суп из овощей с мясом и сметаной	300/50/30	17,12	19,43	10,32	599,29
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14
	Котлеты из мяса птицы	100	17,44	16,76	16,28	286
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Итого обед		51,39	48,82	136,79	1508,03
	Всего за день		81,13	70,95	217,79	2153,03

9 день	Завтрак					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Пелемени со сметаной	250/30	31	46	58,02	745,4
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого завтрак		31,49	46,02	75,5	815,8
	Обед					
	Овощи по сезону	60	0,58	3,65	2,19	42,42
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом исметаной	300/35/30	7,61	14,64	10,58	213,78
	Фрикадельки из мяса птицы	100	13,73	20,48	8,1	272
	Пюре картофельное	180	3,84	6,72	27,96	188,4
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Компот из фрукты	200	0,16	0,16	27,88	279,4
	Итого обед		34,16	46,78	131,31	1261,1
	Всего за день		65,65	92,8	206,81	2076,9
10 день	Завтрак					
	Овощи по сезону	60	0,36		2,28	8,4
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Кекс	75	4,57	13,84	46,03	315
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого завтрак		21,31	33,69	91,45	742,9
	Обед					
	Салат из овощей	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Суп картофельный с фрикадельками	300/20	3,1	3,9	21,5	148,4
	Каша вязкая рисовая	180	2,76	5,4	28,92	176,4
	Котлета из мяса птицы	100	17,44	16,76	16,28	286
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	43
	Итого обед		33,51	33,27	145,15	1031,4
	Всего за день		54,82	66,96	236,6	1774,3