

Согласовано
Директор школы



Утверждаю
Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания «КК»
В.И.Чепига



МЕНЮ (10-ти дневное) С 7-11 лет (лагерь дневного пребывания)

Сборник 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. Составители: профессор Первалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Первалова.2013г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Комбинат
 питания КК" Чепига В.И.

7-11 лет, День № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
106	Овощи свежие нарезка (огурец,зелень)	60	0,8	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
301	Омлет натуральный	170	14,6	22,7	3,9	277,0	0,08	0,04	0,3	0,7	121	230	18,3	2,3
518	Сок фруктовый (промышл. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	18,7	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
109	Хлеб пшеничный	35	1,8	0,17	9,7	46	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,6	19,6	94,0	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:	710	21,2	41,83	46,23	645,9	0,25	16,04	0,42	1,83	178,25	349,6	50,46	7,6
	Обед													
114	Икра кабачковая (пром.произв.)	60	0,8	2,9	3,0	41,4	0,0	3,4	0,0	0,1	118,0	20,8	9,7	0,4
132	Рассольник домашний	250	6,7	14,8	44	229,0	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7
381	Котлеты (говядина)	90	17,8	17,5	14,3	286,0	0,07	0,8	0,036	0,48	34,1	256	25	1,4
423	Капуста тушеная	150	5,6	5,6	5,8	94,5	0,5	20,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	34	1,7	0,18	11	44,0	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	52,8	2,03	0,37	10,3	92,0	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	836,8	27,63	33,57	139	905,5	0,82	26,87	0,166	3,53	453,9	625,9	113,7	6,91
	Всего за день:	1546,8	48,83	75,4	185,2	1551,4	1,07	42,91	0,586	5,36	632,15	975,5	164,1	14,51
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 2 ВТОРНИК

Лагерь дневного пребывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	глицев			(ккал)	В _г	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			вещ-	Б	Ж									
	ЗАВТРАК													
320	Сырники со сметаной т/о	150	23,6	21,8	30,1	411,0	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	81,30	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,6	19,6	94,0	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	39	2,28	0,24	14,76	71,0	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	82,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изделия (без крема)	20	0	2,9	22,3	47,0	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	831	29,53	26	109,5	825,1	0,27	13,1	0,14	2,85	270,6	452,5	71,5	7,62
	Обед													
106	Овощи свежие (огурец)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0	0,5	1,2	20,8	16	0,7
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
406	Плов из птицы (отварной)	250	19,04	18,9	45	427,0	0,03	0,12	0	5,1	31,4	126	29,5	1,2
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186,0	0,06	1,7	0,0	0	163,0	150	39,0	1,3
108	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	30,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	850,8	34,67	27,24	146,4	959,3	0,36	10,22	0,03	8,16	235,4	453,9	132,7	6,08
	Всего за день:	1681,8	64,2	53,24	255,9	1784,4	0,63	23,32	0,17	11,01	506	906,4	204,2	13,7
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 3 СРЕДА

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
317	Пудинг из творога (со сгущ.молоч.)	190	22,3	17,3	35,0	383,7	0,09	0,32	0,11	0,64	292	302	34,1	1,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
91	Бутерброд (масло,сыр)	50	3,6	0,13	10,2	147,0	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
109	Хлеб ржаной	30	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
300	Яйц овареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	710	36,8	23,89	87,25	844,3	0,22	2,69	0,3	1,69	480,3	615	83	6
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка (огурец,зелень)	60	0,8	0,06	1,53	8,4	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
128	Борщ (со сметаной)	250	1,8	5	10,6	95,0	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,6
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	22,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	851,8	26,63	19,98	150,9	689,2	0,4	25,9	0,06	7,8	168,9	509,3	114,6	6,37
	Всего за день:	1561,8	63,43	43,87	238,2	1533,5	0,62	28,59	0,36	9,49	649,2	1124	197,6	12,37
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 4 ЧЕТВЕРГ

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
262	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	133	121	20,2	0,4
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	18,7	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
108	Хлеб пшеничный	34	1,8	0,17	9,7	46	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	82,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	2,9	22,3	47,0	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	699	11,2	29,47	89,6	588,4	0,19	12,18	0,17	2,24	167,35	224,4	33,96	1,97
	Обед													
106	Овощи свежие (помид)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0	0,5	1,2	20,8	16	0,7
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,9	5,35	20,1	148,3	0,15	0,58	0,0	2,45	41,5	138,0	38,2	1,8
369	Жаркое по-домашнему	250	29,5	26,4	18,9	430,7	0,18	8,6	0,04	0,9	39,7	302	63,6	3,8
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	35	5,2	0,55	34	113,0	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	30,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	825,8	42,63	32,99	111,5	867,8	0,51	12,68	0,04	5,14	118	561,4	147	9,46
	Всего за день:	1524,8	53,8	62,5	201,1	1456,2	0,7	24,9	0,2	7,4	285,4	785,8	180,9	11,4
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 5 ПЯТНИЦА

Лагерь дневного пребывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
261	Каша боярская(пшено с изюм.)	200	9,2	28,16	39,8	449,6	0,18	18	1,16	0,52	190	257	57	1,9
91	Бутерброд (с сыром)	50	3,6	0,13	10,2	147,0	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	680	20	28,95	91,65	844,9	0,29	20,37	1,24	1,37	469,7	490	99,9	5,2
	Обед													
114	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,8	2,9	3,0	41,4	0,0	3,4	0,0	0,1	118,0	20,8	9,7	0,4
144	Суп картофель с бобов.гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108,0	0,19	8,6	0,03	0,22	119	66	25,5	0,92
407	Рагу из птицы	240	18,9	19,7	21,7	340,0	0,13	11,3	0,02	3,36	27,1	151	42	1,9
518	Сок фруктовый (промышл. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	22,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	841,8	30,63	27,97	91,67	789,2	0,5	31,3	0,05	4,84	288,7	371,4	101,4	5,16
	Всего за день:	1521,8	50,63	56,92	183,3	1634,1	0,79	51,67	1,29	6,21	758,4	861,4	201,3	10,36
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищев. вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
114	Икра кабачковая (пром.произв.)	60	0,8	2,9	3,0	41,4	0,0	3,4	0,0	0,1	118,0	20,8	9,7	0,4
309	Омлет с сыром	170	23,1	34,7	3,6	420,4	0,08	0,42	0,35	0,85	42	41	34,2	2,5
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
94	Бутерброд (масло)	50	3,6	0,13	10,2	147,0	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
109	Хлеб ржаной	30	1,9	0,35	10	57,4	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	82,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	2,9	22,3	47,0	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	730	32,3	42,48	65,3	877	0,23	13,19	0,44	2,62	319	353,8	84,8	5,11

ОБЕД

106	Овощи (нарезка огурец)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0	0,5	1,2	20,8	16	0,7
134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,7	0,0	2,35	155	262	9,2	1,1
381	Котлета из говядины (биточки)	90	17,8	17,5	14,3	286,0	0,07	0,8	0,036	0,48	34,1	256	25	1,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	37	253,0	0,2	0	0,04	0,6	14,2	202	135	4,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	22,8	1,5	0,27	10,3	39,7	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	841,8	36,25	31,54	142	991,4	0,54	9,2	0,076	5,12	257,1	853,4	216,4	10,96
	Всего за 6 день:	1571,8	68,6	74,0	207,3	1868,4	0,8	22,4	0,5	7,7	576,1	1207,2	301,2	16,1
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 7 ВТОРНИК

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В _г	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,7	25,1	226,1	0,1	1,6	4	0,25	158	175	38,7	0,7
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	18,7	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	667	12,86	32,26	78,15	613,2	0,23	3,9	4,13	1,2	201,75	333,4	75,96	4,25

ОБЕД

106	Овощи свежие нарезка (помид)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,7	4,4	15,3	115,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,45
337	Рыба запечённая в омлете	240	38,2	18,7	7,7	353,0	0,09	0,47	0,30	0,7	124	123	18,8	0,23
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	30,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
		849,8	50,09	24,34	95,48	806,5	0,38	39,47	0,34	2,74	210,5	364,4	97,46	5,54
	Всего за день:	1516,8	63,0	56,6	173,6	1419,7	0,6	43,4	4,5	3,9	412,3	697,8	173,4	9,8
	Норма по СанПиН:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 8 СРЕДА

Лагерь дневного пребывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищев.			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			вещ-											
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
106	Овощи свежие (огурец)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275,0	0,08	2,05	0,06	0,24	191	202	42	0,5
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,17	9,7	36,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	82,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	2,9	22,3	47,0	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	732	20,31	13,85	92,53	577,8	0,29	31,35	0,06	2,31	338,6	427,8	91,1	3,04
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
128	Борщ с капуст. картоф (со смет.)	250	18,2	5	10,6	172,0	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
368	Гуляш из говядины	90	13,2	14,5	3,3	196,8	0,04	0,85	0,03	0,42	12,3	126	19,7	1,8
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	30,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	849,8	42,89	27,14	104,6	851,8	0,4	36,75	0,07	4,66	139,6	497,9	121,9	8,01
	Всего за день:	1581,8	63,2	41,0	197,1	1429,6	0,7	68,1	0,1	7,0	478,2	925,7	213,0	11,1
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 9 ЧЕТВЕРГ

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
106	Овощи свежие (нарезка помид)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	0,2	0	0,5	1,2	20,8	16	0,7
317	Пудинг из творога паровой(со сгущ.молок.)	160	2,5	17,4	35,2	208	0,09	0,32	0,11	0,64	292	302	34,1	1,4
100	Сыр (порциями)	20	5,2	2,2	0	74,0	0	0,14	0,04	0,01	180	118	10	0,18
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	4	24,5	117,0	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,7
109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,3	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	712	16,5	24,28	103,7	648,5	0,27	4,46	0,15	2,31	523,1	529,8	89,8	6,24
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	60	0,7	0,12	3,08	19,2	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
133	Рассольник	250	1,9	5,1	5,1	109,5	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29,0	0,7
423	Капуста тушеная	150	5,6	5,6	5,8	94,5	0,5	20,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2
405	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,1	3,1	144,0	0,0	2,3	0,0	0,5	34,0	90,0	16,0	1,0
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	39	3,04	3,2	19,6	93,6	0,03	0	0,3	0,5	10	3,5	7,1	0,4
109	Хлеб ржаной	30,8	2,03	0,37	10,3	53,6	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	819,8	23,68	24,69	72,08	617,4	0,76	47,77	0,46	3,82	316,2	406,4	106,4	6,4
	Всего за день:	1531,8	40,2	49,0	175,8	1265,9	1,0	52,2	0,6	6,1	839,3	936,2	196,2	12,6
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8

7-11 лет, День № 10 ПЯТНИЦА

Лагерь дневного прибывания

№ рец.	Наименование блюда	масса	пищев			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
264	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,4	7,5	36,4	245,0	0,16	1,53	0,06	0,9	156	232	45	126
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	18,7	11,3	136,0	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,9	0,35	10	57,4	0,04	0	0	0,3	7,7	35	10,3	0,86
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	82,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	2,9	22,3	47,0	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	695	14	30,95	96,2	649,2	0,32	10,83	0,19	2,7	192,45	446,4	79,26	128,2
	обед													
114	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,8	2,9	3,0	41,4	0,0	3,4	0,0	0,1	118,0	20,8	9,7	0,4
144	Суп картофель с бобов.гороховый	250	2,3	4,25	15,1	126,9	0,19	8,6	0,03	0,22	119	66	25,5	0,92
390	Тефтели из говядины с соусом	90	8,55	13,8	10,3	199,0	0,01	1	0,11	0,47	186	100	15,2	1,2
173	Картофель отварной	150	2,9	6,1	19	142,5	0,15	20,9	0,04	0,15	16,5	79	30	1,2
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2	0,07	0	0	0,76	13,8	45	9,66	0,76
109	Хлеб ржаной	22,8	1,5	0,27	10,3	39,7	0,05	0	0	0,43	10,8	48,6	14,5	1,2
	Итого:	841,8	21,55	28,07	116,8	814,7	0,5	37,2	0,18	2,2	475,1	366,4	109,6	6,83
	Итого за день:	1536,8	35,55	59,02	213	1463,9	0,82	48,03	0,37	4,9	667,55	812,8	188,8	135
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0	0,8	39,6	0,46	10	726	726	165	8
	Всего за 10 день:	15576	551	571	2031	15407	8	405	9	69	5805	9233	2021	247

Составил: Инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

Н.Г. Хрипаченко

В.И. Чепига

Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей 7-11 лет в летнем лагере дневного пребывания.

Расход продуктов по дням (+ 10% от суточной нормы)

№	Наименование продукта	Норма на 1 реб. в день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	факт. За 10 дней	Факт. за день, г	Выполнение, %
1.	Хлеб ржаной	52,8	52,8	52,8	52,8	30,8	52,8	52,8	52,8	52,8	52,8	52,8	506	50,6	95,83
2.	Хлеб пшеничный	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	990	99	100,00
3.	Мука пшеничная (сухари)	9,9	1,4	20			1		10	10	13	7	62	6,24	63,03
4.	Крупы, бобовые	29,7		45	12	38,5	55,2	74	31,4		12	68,2	336	33,63	113,23
5.	Макаронные изделия	9,9		10						68			78	7,8	78,79
6.	Картофель	123,4	75	75	150	200	182,5	75	37,5	150	75	211	1231	123,1	99,76
7.	Овощи свежие,(соленые)	184,8	335,5	102	160	90	111	152	117,5	224	168,5	94,5	1555	155,5	84,15
8.	Фрукты (плоды) свежие	122	200	200	240	40	200		240		240	40	1400	140	114,75
9.	Сухофрукты	9,9	25					25		25			75	7,5	75,76
10.	Соки плодоовощные,	132	200	200		200	200	200		200	40	200	1440	144	109,09
11.	Мясо жилованное (мясо на	46,2	78			80		78		90		68,4	394	39,44	85,37
12.	Цыплята 1 категории	23,1		70			50				80		200	20	86,58
13.	Рыба	34,8			74				211				285	28,5	81,90
14.	Молоко (массовая доля жира	198	80	130	95	106	252	120	156	150		230	1319	131,9	66,62
15.	Творог (массовая доля жира	33		135	120,5						120,5		376	37,6	113,94
16.	Сыр	12,1			10		10	37		10	20		87	8,7	71,90
17.	Сметана (масс. доля жира не	6,6		20	10			10	10	10			60	6	90,91
18.	Масло сливочное	19,8	23	3	10	13	42	9,6	12	10	12,5	18	153	15,31	77,32
19.	Масло растительное	9,9	10,6	12,2	11		6	5	5	4	5		59	5,88	59,39
20.	Яйцо диетическое	26,4	104	6	57		7	108,8	65		17		365	36,48	138,18
21.	Сахар	19,8	10	25	25	25	14	20	25	20	25	20	209	20,9	105,56
22.	Кондитерские изделия	10,1		20		20		20		20		20	100	10	99,01
23.	Чай	0,66		1	1	1		1	1		1	1	7	0,7	106,06
24.	Какао	0,6		5									5	0,5	83,33
24.	Кофейный напиток	1,3					5			5			10	1	76,92
25.	Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	18	1,75	100,00