

Согласовано:

Директор МКУ ДОЛ "Солнышко"
им. Ю.Т. Титова

Исполнитель:

Директор ООО "Общепит"

И.А. Черноиванова

"_____" _____ 2026г.

Е.В. Живолуп

"_____" _____ 2026г.

ПРИМЕРНОЕ

**двухнедельное меню рациона питания детей в загородных лагерях
отдыха и оздоровления на 2026 год
разработано согласно Сан ПиН 2.4.4. 3155.-13**

1-ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
С/рец 1982 №131	Икра свекольно-морковная	100	1,130	3,150	4,880	60,820	1,330
295	Оладья куринная	100	5,460	15,140	1,690	176,350	0,000
1/13а	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		19,717	26,097	69,003	604,140	1,360

Обед:

№ техн. карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
17/136	Салат из помидоров	100	0,530	4,200	6,560	53,220	7,430
3/32	Суп картофельный гороховый	250	5,610	0,570	28,870	139,250	6,070
10/90	Гуляш мясной	100	7,600	6,460	4,080	107,800	0,180
2/24	Вермишель отварная с маслом	200	5,810	4,410	31,080	243,480	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Итого:		24,597	16,480	119,613	746,490	13,680

Полдник:

№ техн.карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
1/8а	Сок	200	0,600	0,000	17,000	144,000	2,000
161	Фрукт	200	0,700	0,000	17,140	80,960	11,440
	Итого:		1,300	0,000	34,140	224,960	13,440

Ужин:

№ техн. карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
20/156	Салат из капусты и моркови	100	1,160	4,910	7,080	63,430	5,880
С/рец 1982 №658	Шницель рубленый под соусом	150	5,850	8,950	7,660	143,420	0,070
1/7	Картофельное пюре	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Итого:		15,631	20,880	89,640	570,003	27,290

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный напиток	200	6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Кондитерское изделие	30	2,120	1,560	13,040	112,800	0,000
	Итого:		8,480	4,670	20,290	218,470	0,620
	Итого за день:		69,725	68,127	332,686	2364,063	56,390

2-ой день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
196	Десерт творожный с бананом	100	6,230	5,000	9,758	111,580	0,147
С/рец 1982 № 417	Каша с крупой молочная	220	6,670	13,980	21,660	279,490	1,320
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,080	0,000	24,000	67,600	0,000
	Итого:		12,980	18,980	55,418	458,670	1,467

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
12/102	Салат из свежих овощей с м/р	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
1/5	Щи со сметаной	250	2,510	1,180	19,500	76,840	11,070
5/53	Рыба тушеная с овощами	125	5,560	0,190	6,750	40,860	4,410
1/7	Картофельное пюре	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		18,124	13,590	127,480	613,053	33,440

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	1,260	0,000	16,430	53,200	42,000
1/8а	Сок	200	0,600	0,000	17,000	144,000	2,000
	Итого:		1,860	0,000	33,430	197,200	44,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
20/156	Салат из капусты и моркови	100	1,160	4,910	7,080	63,430	5,880
18/144	Плов с мясом	300	15,528	21,060	33,744	388,608	0,800
11/99	Пирожок с начинкой	100	2,670	2,910	17,590	138,010	1,090
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		23,632	29,420	85,447	716,348	17,770

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	6,030	11,430	8,240	105,670	0,300
	Кондитерское изделие	30	2,120	1,560	13,040	112,800	0,000
	Итого:		8,150	12,990	21,280	218,470	0,300
	Итого за день:		64,746	74,980	323,055	2203,741	96,977

3-ий день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
8/77	Икра кбачковая	100	1,900	8,560	15,790	116,050	3,330
2/16	Омлет натуральный	100	7,080	8,480	2,520	117,750	0,170
с-но табл.	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		12,434	25,830	51,873	448,170	3,530

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
5/51	Рассольник со сметаной	250	2,560	4,070	29,710	133,200	8,730
6/59	Жаркое по-домашнему с мясом	300	9,948	9,300	60,636	283,104	16,190
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,270	0,000	16,910	66,590	0,950
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		18,485	19,110	144,649	681,554	32,490

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	0,580	0,000	19,490	61,320	4,380
2/26	Кисломолочный продукт	200	6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Итого:		6,940	3,110	26,740	166,990	5,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
3/30	Салат витаминный	100	0,490	0,010	7,690	18,610	4,590
14/119	Курица тушеная с овощами	150	11,760	4,990	0,530	124,550	0,000
12/105	Рис отварной	200	4,493	6,987	36,413	264,493	0,000
1/8	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Кондитерское изделие	30	1,440	0,840	13,370	100,800	0,000
	Итого:		22,457	13,367	85,036	634,753	14,590

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,300
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,300
	Итого за день:		65,946	67,847	316,538	2050,047	55,910

4-ый день**Завтрак:**

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
С/рец 1994 № 257	Каша молочная с крупой	220	2,650	11,100	19,000	243,690	1,060
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
10/88	Сыр порционный	20	3,640	4,660	0,000	57,660	0,130
2/18	Кофейный напиток с молоком	200	4,200	4,800	20,020	135,620	0,750
	Булочка	50	3,274	0,540	20,433	90,300	0,000
161	Фрукт	30	1,260	0,000	16,770	53,200	6,000
	Итого:		15,084	29,350	76,313	655,270	7,940

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
9/79	Салат из капусты с огурцом	100	1,070	4,910	6,060	61,000	6,580
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	250	2,210	1,720	23,740	105,040	8,180
13/111	Тефтели из говядины	100	11,330	7,050	5,680	132,740	0,180
1/7	Пюре картофельное	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		24,004	21,000	132,370	738,373	26,280

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	1,260	0,000	22,260	53,200	42,000
1/8a	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Итого:		2,260	0,000	28,860	89,200	52,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
10/82	Винегрет с растительным маслом	100	1,360	3,190	6,140	94,020	1,510
10/90	Гуляш мясной	100	7,600	6,460	4,080	107,800	0,180
2/24	Вермишель отварная с маслом	200	5,810	4,410	31,080	243,480	0,000
3/34	Кисель плодоваягодный	200	0,080	0,000	24,000	67,600	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		18,124	14,600	85,733	603,200	1,690

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		65,102	71,380	331,516	2204,623	88,610

5-ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей сраст. маслом	100	0,660	4,900	4,400	55,760	6,620
268	Биточек мясной	100	5,460	15,140	1,690	176,350	0,000
1/13а	Каша из круп	200	7,300	5,450	21,720	170,550	5,730
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		16,154	21,130	56,883	486,470	5,760

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей сраст. маслом	100	0,660	4,900	4,400	55,760	6,620
19/150	Суп картофельный с лапш. дом.	250	3,110	0,950	22,090	116,720	4,150
С/рец 1982 № 709	Бедрышки отварные с овощами	150	11,760	4,990	0,530	124,550	0,000
1/13а	Каша гречнева рассыпчатая	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,000
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		30,310	18,947	105,003	727,170	10,770

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	0,700	0,000	17,140	80,960	11,440
	Кондитерское изделие	30	0,150	0,000	24,120	91,500	0,000
	Итого:		0,850	0,000	41,260	172,460	11,440

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
2/21	Салат из свежих овощей	70	0,930	4,910	5,580	59,370	17,220
18/145	Рыба, запечен. по-русски	260	8,860	22,790	46,000	392,570	10,640
2/25	Оладьи с повидлом	150/30	2,470	5,180	23,390	148,720	0,040
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		16,534	33,420	102,003	726,960	37,900

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого:		5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого за день:		69,478	84,927	313,389	2231,640	66,170

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
19/150	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,010	11,020	21,120	243,010	0,830
12/107	Сырники творожные	80	7,200	6,870	9,950	145,710	0,070
с-но табл	Повидло яблочное	20	0,120	0,000	13,200	49,400	0,080
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,310	6,840	20,750	161,400	0,900
161	Фрукт	200	0,580	0,000	29,490	61,320	6,000
	Итого:		17,220	24,730	94,510	660,840	7,880

Обед:

№ реце- птур	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
8/71	Салат из свежих овощей	100	0,670	4,910	4,490	56,090	19,830
9/80	Щи зеленое со сметаной	250	2,770	1,170	11,830	61,460	17,990
С/реп1982 №627	Мясо отварное, тушеное с овощами	100	7,540	5,540	3,630	91,580	0,990
17/135	Каша из круп	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,560
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		25,760	19,727	97,933	639,270	39,370

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
161	Фрукт	200	0,580	0,000	19,490	61,320	4,380
	Итого:		1,580	0,000	26,090	97,320	14,380

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
С/рец 1982 № 131	Икра свекольно-морковная	100	1,130	3,150	4,880	60,820	1,330
С/рец 1982 №658	Биточки мясные в томатном соусе	150	5,850	7,110	9,640	130,200	1,360
1/7	Пюре картофельное	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
С/рец 1982 № 1011	Чай сладкий с лимоном	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Кондитерское изделие	30	1,440	0,840	13,370	100,800	1,970
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		16,161	18,120	109,230	668,243	16,030

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		66,351	69,007	336,003	2184,253	78,360

7-ой день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
с-но табл	Икра овощная, яйцо куриное отварное	180/40	5,670	8,400	5,400	161,850	7,320
8/76	Котлеты рыбные	100	4,950	0,550	4,210	44,660	0,000
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		14,074	17,740	43,173	420,880	7,350

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
3/32	Суп картофельный гороховый	250	5,610	0,570	28,870	139,250	6,070
8/73	Бефстроганов	100	8,350	8,750	5,750	142,380	0,240
2/24	Вермишель отварная с маслом	200	5,810	4,410	31,080	243,480	0,000
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,270	0,000	16,910	66,590	0,950
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		25,747	19,470	120,003	790,360	13,880

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	1,260	0,000	22,260	53,200	42,000
2/26	Кисломолочный продукт	200	6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Итого:		7,620	3,110	29,510	158,870	42,620

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
3/30	Салат витаминный	100	0,490	0,010	7,690	18,610	4,590
6/59	Жаркое с мясом	300	8,720	8,080	53,260	245,740	16,870
2/25	Оладьи с яблоками	150	2,500	1,620	19,270	138,850	0,660
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		15,984	10,250	107,253	529,500	32,120

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого:		5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого за день:		69,055	62,000	308,179	2018,190	96,270

8-ой день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
8/69	Запеканка творожная с фруктами	220	17,700	15,700	19,340	301,160	2,820
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,200	4,800	20,020	135,620	0,750
	Хлеб пшеничный	30	1,772	0,360	12,620	52,600	0,000
	Итого:		23,732	29,110	52,070	564,180	3,570

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овоще с м/р	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
1/5	Щи со сметаной	250	1,610	1,180	14,500	62,840	6,070
С/реп 1982 № 658	Шницель рубленый в томатном соусе	100	5,850	7,110	9,640	130,200	1,360
7/66	Рис отварной с овощами	200	3,500	5,840	28,400	201,860	0,310
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		16,667	19,870	105,903	653,400	14,360

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
	Кондитерское изделие	30	1,440	0,840	23,370	100,800	0,000
161	Фрукт	200	0,580	0,000	19,490	61,320	4,380
	Итого:		2,020	0,840	42,860	162,120	4,380

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
13/113	Салат из капусты с яблоками	100	0,940	3,500	6,280	62,280	6,120
256	Мясо тушеное	100	5,400	15,100	1,700	176,300	0,000
1/7	Пюре картофельное	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
4/45	Напиток лимонный	200	0,060	0,000	18,400	69,400	1,340
10/91	Выпечка	90	3,000	5,820	10,600	125,600	0,070
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		17,021	31,440	105,280	760,733	18,870

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		65,070	87,690	314,353	2259,013	41,880

9-ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
17/136	Салат из помидоров	100	0,530	4,200	6,560	53,220	7,430
4/42	Котлета мясная	100	4,980	2,760	10,150	100,640	8,070
17/135	Каша из круп	200	4,590	8,800	22,370	181,100	0,560
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		13,554	24,550	72,643	549,330	16,090

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
7/64	Суп картофельный с клецками	250	5,180	2,170	26,520	160,660	6,850
10/90	Гуляш мясной	100	7,600	6,460	4,080	107,800	0,180
1/13а	Каша гречневая с овощами	200	7,300	5,450	21,720	170,550	0,000
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,270	0,000	16,910	66,590	0,950
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		26,057	19,820	106,623	704,260	14,600

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кондитерское изделие	30	1,500	1,600	13,040	112,800	0,000
161	Фрукт	200	1,260	0,000	16,430	53,200	42,000
	Итого:		2,760	1,600	29,470	166,000	42,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
10/87	Винегрет с растительным маслом	100	1,360	3,190	11,140	94,020	1,510
14/119	Курица тушеная с овощами	150	11,760	6,880	0,530	117,050	0,710
2/26	Вермишель отварная с маслом	200	5,810	4,410	31,080	243,480	0,000
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		22,204	15,020	79,153	604,690	2,220

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого:		5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого за день:		70,205	72,420	296,129	2142,860	75,210

10- ый день**Завтрак:**

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
196	Десерт творожный двухслойный	100	5,600	4,570	7,760	98,850	0,490
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная	220	4,260	10,550	15,060	237,160	1,400
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,080	0,000	24,000	67,600	0,000
	Итого:		9,940	15,120	46,820	403,610	1,890

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	250	2,210	1,720	23,740	105,040	8,180
6/59	Жаркое по-домашнему с курицей	300	8,290	7,750	50,530	235,920	16,190
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		16,207	15,210	127,633	599,460	30,990

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	0,580	0,000	19,490	61,320	4,380
2/26а	К/мол. продукт, обогащен. прибиотиками	200	6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Итого:		6,940	3,110	26,740	166,990	5,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
20/156	Салат из капусты и моркови	100	1,160	4,910	7,080	63,430	5,880
1/6	Котлета мясная с соусом	100	5,850	8,950	7,660	143,420	0,070
17/135	Каша из круп	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,000
1/9	Компот из цитрусовых	200	0,100	0,000	16,920	65,370	0,000
	Кондитерское изделие	30	1,440	0,840	23,370	100,800	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		21,557	22,507	104,423	690,720	5,950

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		60,274	62,377	313,856	1979,360	44,530

11- ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
17/136	Салат из помидоров	100	0,530	4,200	6,560	53,220	7,430
282	Оладь печеночная	100	6,580	11,780	1,320	137,150	0,000
С/рец 1982 №467	Омлет натуральный	100	7,080	8,480	2,520	117,750	0,000
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		17,644	33,250	43,963	522,490	7,460

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
12/102	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
С/рец 1982 №219	Суп картофельный гречневый	250	5,110	0,950	17,090	116,720	4,150
5/53	Рыба тушеная с овощами	150	5,560	0,190	6,750	40,860	4,410
1/7	Картофельное пюре	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,270	0,000	16,910	66,590	0,950
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		20,994	13,360	126,010	659,683	27,470

Полдник:

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
161	Фрукт	200	0,580	0,000	29,490	61,320	4,380
	Кондитерское изделие	30	0,120	0,000	22,800	86,700	0,000
	Итого:		0,700	0,000	52,290	148,020	4,380

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
С/реп 1982 №131	Икра свекольно-морковная	100	1,130	3,150	4,880	60,820	1,330
С/реп 1982 №664	Зразы мясные запеченные в соусе	100	5,870	11,010	7,410	161,830	0,090
7/66	Рис отварной	200	4,667	7,787	37,867	269,147	0,310
1/8а	Сок	200	1,400	0,000	6,600	110,000	20,000
	Кондитерское изделие	30	2,120	1,560	13,040	112,800	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		18,461	24,047	90,230	804,897	21,730

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		63,428	77,087	320,732	2253,670	61,740

12- ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
5/54	Творожные оладьи с повидлом	100	5,470	5,470	9,050	118,060	0,100
с/рец 1994	Каша молочная с крупой	220	2,650	14,200	23,000	292,770	1,060
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
2/18	Кофейный напиток с молоком	200	4,200	4,800	20,020	135,620	0,750
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Итого:		13,882	32,960	59,973	658,950	1,910

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
8/71	Салат из свежих овощей	100	0,670	4,910	4,490	56,090	19,830
5/51	Суп рисовый с томатом со сметаной	250	2,560	4,070	29,710	133,200	8,730
С/реп 1982 №627	Мясо отварное тушеное	100	8,540	5,540	3,630	91,580	0,990
2/24	Вермишель отварная с маслом	200	5,810	4,410	31,080	243,480	0,000
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,100	0,000	16,920	65,370	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		22,727	19,770	118,883	732,620	29,550

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
1/8а	Сок	200	1,000	0,000	6,600	36,000	10,000
161	Фрукт	200	0,700	0,000	17,140	80,960	11,440
	Итого:		1,700	0,000	23,740	116,960	21,440

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
3/30	Салат витаминный	100	0,490	0,010	7,690	18,610	4,590
7/65	Курица отварная	150	11,760	4,990	0,530	124,550	0,000
11/100	Картофель и овощи тушеные	200	3,030	4,050	33,910	176,520	3,730
4/45	Напиток лимонный	200	0,060	0,000	18,400	69,400	1,340
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		18,614	9,590	80,963	479,380	9,660

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26а	Кислом.продукт, обогощ. прибиотиками	200	6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Итого:		6,360	3,110	7,250	105,670	0,620
	Итого за день:		63,283	65,430	290,809	2093,580	63,180

13- ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		С
19/150	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,010	11,020	21,120	243,010	0,830
1/15	Сыр, масло	25	1,880	2,640	0,000	39,370	0,000
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
161	Фрукт	200	0,600	0,000	27,140	80,960	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Итого:		8,112	13,900	69,113	450,310	0,860

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
12/102	Салат из свежих овощей с м/р	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
3/32	Суп картофельный гороховый	250	5,610	0,570	28,870	139,250	6,070
2,28	Котлета мясная в томатном соусе	100	5,850	7,110	9,640	130,200	1,360
17/135	Каша из круп	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,560
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	15,970	59,840	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		26,900	20,687	120,833	755,350	14,610

Полдник:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26а	Кисломол. продукт	200	5,180	1,550	3,630	52,840	0,310
	Фрукт	200	1,260	0,000	16,430	53,200	42,000
	Итого:		6,440	1,550	20,060	106,040	42,310

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
20/156	Салат из капусты и моркови	100	1,160	4,910	7,060	63,430	5,880
10/90	Гуляш из отварного мяса в соусе	100	7,600	6,460	4,080	107,800	0,180
1/13a	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,733	7,267	28,960	227,400	0,000
1/8a	Сок	200	0,600	0,000	17,000	144,000	2,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
11/99	Пирожок с начинкой	50	2,600	2,400	18,520	138,390	0,250
	Итого:		24,967	21,577	96,053	771,320	8,310

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого:		5,630	6,430	8,240	118,580	0,700
	Итого за день:		72,050	64,143	314,299	2201,600	66,790

14- ый день

Завтрак:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
17/136	Салат из помидоров	100	0,400	3,500	5,280	44,020	8,260
9/84	Запеканка рыбная с картофелем отварным	220	8,660	7,600	17,390	185,610	1,440
с-но табл	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,090	74,800	0,000
10/88	Сыр порционный	15	3,640	4,660	0,000	57,660	0,130
1/14	Чай сладкий	200	0,120	0,000	13,040	49,270	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		16,154	24,550	56,233	501,660	9,860

Обед:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
4/40	Салат из свежих овощей с раст.маслом	100	0,660	4,900	4,340	55,760	6,620
1/5	Щи со сметаной	250	1,610	1,180	14,500	62,840	6,070
8/73	Бефстроганов	100	8,350	8,750	5,750	142,380	0,240
12/105	Рис отварной	200	3,370	5,240	27,310	198,370	0,000
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,270	0,000	16,910	66,590	0,950
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	60	3,545	0,600	25,240	105,200	0,000
	Итого:		19,307	20,910	101,863	668,840	13,880

Полдник

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кондитерское изделие	30	2,120	1,560	13,040	112,800	0,000
161	Фрукт	200	0,700	0,000	27,140	80,960	6,000
	Итого:		2,820	1,560	40,180	193,760	6,000

Ужин:

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
С/рец 1982 №70	Салат "Летний"	100	1,010	4,100	10,930	72,240	1,040
14/119	Курица отварная тушеная с овощами	150	11,760	6,880	0,530	117,050	0,710
1/7	Картофельное пюре	200	4,347	6,480	47,867	236,853	11,340
2/25	Оладьи с яблоками	150	5,357	3,471	62,721	297,536	0,660
1/8а	Сок	200	1,400	0,000	6,600	110,000	20,000
	Хлеб пшеничный	20	1,502	0,240	7,813	37,700	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,772	0,300	12,620	52,600	0,000
	Итого:		27,148	21,471	149,081	923,979	33,750

II Ужин

№ техн. Карты Снигур 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	С
			вещества (г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
2/26	Кисломолочный продукт	200	5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого:		5,630	11,430	8,240	118,580	0,300
	Итого за день:		71,059	79,921	355,597	2406,819	63,790

	Среднее общее за рассчитанные дни:		66,841	71,952	319,081	2185,247	68,272
--	---	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	---------------

Предлагаемое меню, применяемое в загородных лагерях отдыха и оздоровления, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов. Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания. При разработке были использованы: сборники технологических рецептур для предприятий Общественного питания изд. 1982г., 1994г., 2005г., сборник технологических нормативов и рецептур для образовательных школ-Москва 2004г., учебник "Основы микробиологии" Трушина Т. 2000г., программа школьного питания "Ареал Здоровья"-Москва 2009г. (ред. Снигур Г.Г.)