

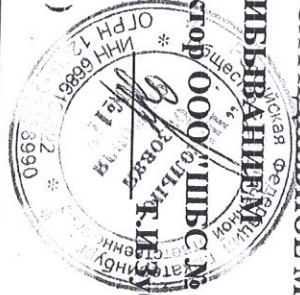
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В НАЧАЛЕ ШКОЛ

С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ

Утверждено: директор ООО "ШВС № 11"

Г. Ижевск, Ижевская бричская

1 день (29 мая Пт)



Согласовано:



ДИРЕКТОР
МАОУ ЛИЦЕНЬ № 100
КОРНЕЕВ Н.В.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего	всего			
Завтрак										
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16				
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86				
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01				
тк 562	Влины классические со слушенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27				
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30				
Обед										
	Пловидор "Пикантный"	60	0,16	0,5	1,06	10,06				
170/1991	Ци из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86				
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83				
тк 571	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,72	0,03	23,24	99,10				
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24				
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35				
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68				



КОПИЯ ВЕРНА
Директор МАОУ Лицен № 100
/ П.В. Корнеев

2 день (1 июня Пн):

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57		
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32		
тк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64		
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08		
Обед								
245/1	Огуец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80		
25/8	Бигочек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162		
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05		
тк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
		50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за прием		29,88	30,99	129,86	918,68		
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,76		



МАОУ КОПИЯ ВЕРНА
 Лицей №100
 Директор МАОУ Лицей №100
 / П.В. Корнеев

3 день (2 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал
			всего		всего		ды, г		
Завтрак									
ттк 512	Пудинг из творога с рисом со слущ мол.	250/20	18,04		21,6		49,10		482,14
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08		0,02		9,80		37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98		0,20		14,00		67,18
	Фрукт свежий	100	0,4		0,4		11,6		48,68
	Итого за прием		20,50		22,22		84,50		635,80
Обед									
245/2	Помидор "Тикантный"	60	0,46		0,5		1,96		12,92
120/1994	Пи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85		13,60		45,18		270,86
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23		10,60		4,68		202,74
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15		6,43		29,43		176,79
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16		0,04		12,2		47,69
	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00		1,74		23,52		131,24
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36		10,02		58,02
	Итого за прием		32,83		33,27		126,99		900,26



4 день (3 июня СР)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
Итого за прием			21,43	22,33	88,21	599,40		
Обед								
245/1	Огулец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
ттк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
-	Напиток витаминизированный (Витолшка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
Итого за день			52,21	52,87	214,14	1427,69		



5 день (4 июня ЦТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56
420/гтк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
гтк-562	Блины классические со густым молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картошкой с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48
гтк 350	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием		36,11	39,41	149,22	897,24
	Итого за день		48,42	50,26	213,46	1497,24



6 День (5 июня Пг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тфтели рыбные тушенные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85		
тк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
	Итого за прием		26	29,17	140,0	671,9		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,39	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59		
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02		



7 день (8 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58		
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		21,02	22,08	88,01	619,61		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59		
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17		
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73		
тк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		31,61	31,37	126,26	899,00		
			60,63	63,45	214,97	1410,61		



8 день (9 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
297/1994	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06		
	Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10		
тгк 605	Печень по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01		
472/1994	Картофельное пюре/капустя цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79		
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за прием		29,11	31,64	129,76	898,00		
	Итого за день		50,79	54,37	219,49	1508,13		



9 День (10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00		
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молока)	200	2,92	3,16	14,40	95,20		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49		
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00		
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34		
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
	Хлеб пшеничный с отрубями	30	4,00	1,74	6,32	121,74		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,00	30,85	129,96	901,63		
	Итого за день		51,45	53,09	212,78	1509,82		

Департамент образования
 Муниципальное автономное учреждение
 МАУ "КОПИЯ ВЕРНА" №100
 Директор МАУ лицей № 100

 / П.В. Корчев

10 день (11 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
ттк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19		
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		22,33	21,90	84,08	603,75		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картошкой с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250	17,5	17,64	30,89	369,56		
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Итого за прием		30,20	30,85	128,29	901,51		
	Итого за день		52,53	52,75	212,37	1505,27		
	Итого за 10 дней		514,04	490,20	2150,41	15207,27		
	Итого за 1 день		51,41	52,93	213,93	1520,13		



11 день (15 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86		
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тк 562	Влины кисасяческие со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83		
тк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
Итого за прием								
Итого за день								
			50,23	52,92	215,14	1542,68		

Департамент образования
 Муниципальное образование
 МОУ Лицей №100
 МОУ Лицей №100
 директор МОУ лицей №100
КОТЛЯ ВЕРНА
 П.В. Корнеев

12 день (16 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
ТК 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
ТК 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	30	1,26	0,30	10,02	26,02		
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26		
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06		



13 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40		
Обед								
245/1	Огурец "Тикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
тк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
		50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30		
			52,21	52,87	214,14	1497,69		



14 день (18 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56		
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тк 562	Влины классические со сгущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картошкой с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48		
тк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79		
	Итого за прием		30,77	30,47	126,68	899,00		



НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г.) С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	Дни															
				1-ый День	2-ой День	3-ий День	4-ый День	5-ый День	6-ой День	7-ой День	8-ой День	9-ый День	10-ый День						
Хлеб ржаной	80	40	35,00	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	80	98	80	80	50	75	95	95	80	80	80	80	80	80	80	80
Мука пшеничная	15	7,5	4,86			5	2,2	5	5	6	11	14,4	5						
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	55	50	18,7	44	47	47	44,4	40	40	50	50	50	50	50	50	61
Макаронные изделия	15	7,5	19,10		53		20				53								
Картофель	187	93,5	104,76	235	113	183,6				140	148	30	128	50	20				
Овощи свежие	280	140	146,45	139	80	186,5	70		130	176	225	110	138	138	210				
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	165	120	124			124	124	100								
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	20	20					20			20						
Соки, напитки вит	200	100	40,00				200				200								
Мясо жилованное	70	35	54,00	127	74	16			90		90								
Курица (филе)	21	10,5	11,52				96						19,2						
Рыба	58	29	29,45		31,2	83,3					116								64
Субпродукты	30	15	13,35																
Молоко	300	150	170,79	143	259,8	133,7	182	236	283	100,8	215,6	115							39
Кисломолочное	120	60	62,00																
Творог	50	25	28,63				129												125
Сыр	10	5	7,30		12			15			15								187,5
Сметана	10	5	5,91	10		12,6													10
Масло сливочное	30	15	16,15	10	26	10	16,5	20	20	20	25	12	17	5					125
Масло, растительное	15	7,5	8,59	9	9,5	10	8	4,8	7,6	10	9	9	9	9					9
Яйцо	40	20	36,80	100		10	152					2		104					9
Сахар	30	15	25,80	26	30	30	15	26	30	15	30	30	30	30					104
Чай	1	0,5	0,60		4	1	1	4	1	1	1	1	1	1					26
Какао, кофейн напиток	1,2	0,6	0,80																1
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8					1,8
Белки	85	42,5	51,41	50,23	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45	52,53						
Жиры	87	43,5	52,93	52,92	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09	52,75						
Углеводы	369	184,5	215,95	215,14	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78	212,37						
энерг ценн.	2585	1292,5	1520,73	1542,7	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8	1505,3						

Директор МАОУ лицей № 100
П.В. Корн