

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: ЛОК 7 - 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,99	7,39	34,45	232	
Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130	138
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Всего в Завтрак	540	18,7	32,52	59,73	608	
Обед						
Салат из свеклы отварной	70	1	3,56	6,65	53	23
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,73	5,58	16,18	142	68
Котлеты, биточки, шницели куриные	90	14,68	19,67	7,73	267	189
Греча отварная	150	4,31	5,85	20,41	152	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	875	32,03	38,26	104,54	882	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Булочка "Веснушка"	75	5,76	5,51	44,13	249	307
Всего в Полдник	425	7,36	6,11	77,03	392	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,23	7,1	6,5	95	4
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	90	12,71	11,51	3,6	169	198
Розовое пюре	150	2,76	4,1	16,95	116	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	585	21,34	23,54	54,57	516	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,62	36,88	49,74		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Понедельн								
Энерг.ценность (ккал)	608 / 24%	882 / 34%	392 / 15%	516 / 20%	175 / 7%	2 573	2585	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	-1%	0%	0%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 7 - 11 лет****1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	180	22,04	15,39	14,7	285	141
молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99	
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Завтрак	505	38,61	31,65	74,8	739	
Обед						
огурцы, помидор п/ц	35/35	0,67	0,11	2,24	13	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Кнели из кур с рисом	90	31,33	4,29	4,62	183	208
рис отварной	150	3,6	5,15	35,16	202	
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	855	51,83	24,89	119,15	909	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Омлет натуральный	70	5,88	8,81	1,48	109	132
Печень говяжья по-строгановски	100	16,11	8,56	0,66	144	192
Картофельное пюре	150	3	5,71	19,72	142	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	585	29,63	23,91	49,38	531	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,34	32,06	47,54		
--	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Вторник								
Энерг.ценность (ккал)	739 / 29%	909 / 35%	369 / 14%	531 / 21%	175 / 7%	2 723	2585	5
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность	4%	0%	-1%	1%	2%			
(ккал)								

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: до 11 лет**1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,79	7,87	22,32	183	109
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Мороженое сливочное	80	2,64	8	15,84	145	
Всего в Завтрак	550	12,81	30,4	62,29	574	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	4,4	8,6	5,58	117	28
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,29	6,31	18,23	167	72
Котлеты, биточки, шницели	90	14,65	8,04	6,12	156	189
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,03	5,13	33,25	199	227
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Компот из кураги	200	1,04		24,72	103	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	885	39,58	31,68	113,2	896	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка "Веснушка"	75	5,76	5,51	44,13	249	307
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	425	7,36	6,11	77,03	392	
Ужин						
Салат из моркови и яблок	70	0,6	6,26	4,67	77	11
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	19,49	10,18	3,88	185	172
Картофельное пюре	150	3	5,71	19,72	142	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	575	27,73	22,98	55,79	540	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,85	33,59	51,59		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Среда								
Энерг.ценность (ккал)	574 / 22%	896 / 35%	392 / 15%	540 / 21%	175 / 7%	2 577	2585	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-3%	0%	0%	1%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 7 - 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный запеченный(с изюмом)	180	21,83	7,48	35,78	298	153
Соус сладкий для запеканки	45	0,12		24,17	98	267
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	700	32,12	17,44	104,76	706	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	5,37	1,99	59	18
Суп картофельный с клецками	250/30	7,51	16,4	13,73	233	46
Кура ота.с овош.(бедро)	100	19,22	15,74	2,38	228	
Капуста тушёная	150	3,28	5,64	13,86	119	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,38	42	283
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	845	35,33	43,98	64,41	795	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	7,79	8,38	64,13	362	
Ужин						
Морковная запеканка	90	3,05	4,64	14,98	114	85
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Жаркое по-домашнему	250	25,25	11,47	20,7	287	181
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	635	33,88	18,83	65,71	568	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,01	32,34	49,59		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Четверг								
Энерг.ценность (ккал)	706 / 27%	795 / 31%	362 / 14%	568 / 22%	175 / 7%	2 606	2585	1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	2%	-4%	-1%	2%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: до 7 - 11 лет

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,07	8,13	32,08	234	104
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	381
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	510	12,47	26,54	81,71	616	
Обед						
салат из овощей с яйцом	80	1,99	7,97	5	100	
Борщ с капустой и картофелем	250	6,9	11,11	11,33	173	37
Кнели из кур с рисом	90	11,5	13,06	5,32	185	208
Рожки отварные	150	5,04	5,98	33,26	207	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	885	30,93	41,72	102,87	911	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	5,6	5,14	65,02	329	
Ужин						
ватрушка со сметаной	60	6,72	8,56	36,8	251	
Голубцы ленивые	90	7,6	6,94	5,72	116	178
Морковь в молочном соусе	150	2,75	2,73	11,29	81	243
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	565	21,71	19,06	81,33	584	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,64	32,93	54,36		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого ...	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Пятница								
Энерг.ценность (ккал)	616 / 24%	911 / 35%	329 / 13%	584 / 23%	170 / 7%	2 610	2585	1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	0%	-2%	3%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **люди 7 - 11 лет****1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов с сухофруктами	200	5,1	4,01	66,38	322	127
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	700	19,07	20,04	118,2	731	
Обед						
огурцы, помидор п/ц	35/35	0,63	4,5	2,04	51	
Щи из свежей капусты	250	2,05	9,13	8,51	124	62
Рыба жареная	90	23,96	16,54	3,85	260	164
Картофель отварной	150	2,87	8,76	22,14	179	239
Кукуруза (поджаривание)	50	1,1	0,2	5,6	29	
Компот из кураги	200	1,04		24,72	103	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	875	36,29	39,96	88,93	860	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,08	6,21	5,69	83	4
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,98	8,61	4,62	160	176
Гороховое пюре	150	2,27	6,53	8,12	100	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	585	23,97	22,18	45,95	479	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,53	33,37	51,06		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Суббота								
Энерг. ценность (ккал)	731 / 28%	860 / 33%	369 / 14%	479 / 19%	170 / 7%	2 609	2585	1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг. ценность (ккал)	3%	-2%	-1%	-1%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ПОК 7-11 лет****1-ая неделя/Воскресенье**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	200	6,37	10,01	33,2	248	106
Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130	138
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Завтрак	530	21,59	32,04	67,69	647	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	80	0,98	7,58	5,61	95	24
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Зразы ленивые из говядины	90	11,91	11,95	11,8	202	183
Рагу из овощей	150	2,78	13,24	15,11	191	92
Компот из чернослива	150	0,6		19,52	80	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	785	30,76	46,22	93,37	912	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Сырники из творога	120	18,41	14,14	22,24	290	154
Варенье	15	0,05		9,68	39	
Суфле из отварной говядины паровое	90	19,7	10,68	4,64	194	199
Перловка отварная	150	4,26	2,6	29,36	158	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	690	47,59	31,02	96,67	857	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности**15,29 35,93 48,72**

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Воскресен								
Энерг.ценность (ккал)	647 / 25%	912 / 35%	322 / 12%	520/20%	175 / 7%	2 576	2585	-1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	0%	-3%	0%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: ЛОК 7 11 лет

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,99	7,39	34,45	232	
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Завтрак	510	19,99	29,95	68,15	623	
Обед						
Салат из свежих огурцов и зеленого горошка	80	1,34	10,09	3,79	111	16
Суп картофельный с горохом	250	6,96	9,83	11,23	161	45
Котлеты, биточки, шницели куриные	90	14,68	19,67	7,73	267	189
Картофельное пюре	150	3	5,71	19,72	142	241
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,38	42	283
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	835	30,7	46,13	74,92	837	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка домашняя	60	4,3	6,72	31,21	203	312
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	410	5,9	7,32	64,11	346	
Ужин						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	4,4	8,6	5,58	117	28
Печень говяжья по-строгановски	100	16,11	8,56	0,66	144	192
рис отварной	150	3,6	5,15	35,16	202	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	595	28,75	23,14	68,92	599	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,08	38,3	46,58	
--	-------	------	-------	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Понедельн								
Энерг.ценность (ккал)	623 / 24%	837 / 32%	346 / 13%	599 / 23%	170 / 7%	2 575	2585	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	-3%	-2%	3%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: *Лето-осенний*
Возрастная категория: *ЛОК 7 - 11 лет***2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	180	22,04	15,39	14,7	285	141
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	381
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Соус молочный сладкий	30	0,71	1,47	4,45	34	261
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	510	27,19	28,75	78,56	682	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	80	0,96	0,06	19,1	81	13
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Котлеты, биточки, шницели	90	14,65	8,04	6,12	156	189
Капуста тушёная	150	3,28	5,64	13,86	119	
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	835	33,52	27,19	108,68	814	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Омлет натуральный	70	5,88	8,81	1,48	109	132
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	19,49	10,18	3,88	185	172
Картофель отварной	150	2,85	6,01	22,1	154	239
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	575	32,86	25,83	54,98	584	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,07	33,72	49,16		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Вторник								
Энерг.ценность (ккал)	682 / 26%	814 / 31%	369 / 14%	584 / 23%	175 / 7%	2 624	2585	2
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	1%	-4%	-1%	3%	2%			

УТВЕРЖДАЮ
 Санаторий Солнечный
 Главный врач
 Береснева Е.Г.

СОГЛАСОВАНО
 Санаторий Солнечный

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **ДОК 7 - 11 лет**

2-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,83	7,25	33,32	226	112
Гренки с сыром	40	6,56	5,88	16,87	147	76
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Мороженое сливочное	60	1,98	6	11,88	109	
Всего в Завтрак	540	18,02	26,81	78,72	629	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	70	1,58	7,14	8,87	106	4
Свекольник	250	7,46	6,83	15,76	154	43
Тефтели из говядины с рисом	90	11,52	15,22	10,42	225	202
Рожки отварные	150	5,04	5,98	33,26	207	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	875	31,57	38,77	126,9	982	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Яйцо с зелёным горошком	50/40	6,23	4,14	3,21	75	
Кнепи из кур с рисом	90	31,33	4,3	4,61	182	208
Картофельное пюре	150	3	5,71	19,72	142	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	595	45,2	14,98	55,06	535	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	8,2	5,02	24,1	175	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,07	29,82	54,14		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Среда								
Энерг.ценность (ккал)	629 / 24%	982 / 38%	322 / 12%	535 / 21%	175 / 7%	2 643	2585	2
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	3%	-3%	1%	2%			

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: **ДОК 7 - 11 лет**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный запеченный(с изюмом)	180	21,83	7,48	35,78	298	153
Соус сладкий для запеканки	35	0,08		14,82	60	267
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	690	35,62	20,87	104,7	750	
Обед						
Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,23	114	2
Суп-пюре из печени	250	19,49	12,76	15,36	254	
Плов из отварной говядины	230	18,64	10,3	34,02	303	193
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,38	42	283
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	825	43,76	32	91,06	827	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	7,79	8,38	64,13	362	
Ужин						
Икра кабачковая	70	1,36	5,73	5,62	80	
Рыба, запеченная в омлете	90	24,23	14,95	4,69	250	166
Картофельное пюре	150	3	5,71	19,72	142	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	575	33,23	27,22	57,55	608	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	19,46	30,32	50,23	
--	-------	-------	-------	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Четверг								
Энерг.ценность (ккал)	750 / 29%	827 / 32%	362 / 14%	608 / 24%	170 / 7%	2 717	2585	5
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	4%	-3%	-1%	4%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Летне-осеннийВозрастная категория: ЛОК 7 - 11 лет**2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	200	6,37	10,01	33,2	248	106
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Варенье	15	0,05		9,68	39	
Всего в Завтрак	525	15,88	29,14	67,29	596	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,42	8,19	7,63	110	1
Суп крестьянский с крупой	250	2,37	6,38	12,82	118	51
Котлеты или биточки рыбные	90	18,15	8,47	5,88	172	161
Картофель жареный из отварного	150	2,99	19,37	23,33	280	
Компот из кураги	200	1,04		24,72	103	280
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	835	30,61	43,24	96,45	897	
Полдник						
Чай с соком	200	0,38	0,26	15,46	66	300
ватрушка со сметаной	60	6,72	8,56	36,8	251	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	410	7,7	9,42	66,96	383	
Ужин						
Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,23	114	2
Гуляш из говядины	90	15,66	7,81	3,74	148	180
Греча отварная	150	4,31	5,85	20,41	152	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	585	25,52	22,6	60,9	550	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

14,09

37,25

48,59

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Пятница								
Энерг.ценность (ккал)	596 / 23%	897 / 35%	383 / 15%	550 / 21%	170 / 7%	2 596	2585	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-2%	0%	0%	1%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: ЛОК 7 - 11 лет

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,54	10,98	23,11	213	53
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	485	14,81	28,14	49,82	512	
Обед						
огурец п/ц	30	0,23	8,27	0,71	78	
Борщ с капустой и картофелем	250	6,9	11,11	11,33	173	37
Печень по-Кунцевски	100	20,09	13,67	13,57	258	
Макаронные изделия(вермишель)	150	4,89	5,23	31,53	193	
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	795	36,88	39,11	107,48	930	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Оладьи	100	5,84	5,39	50,87	276	327
Варенье	15	0,05		9,68	39	
Жаркое по-домашнему	200	21,87	7,98	16,33	225	181
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	580	32,4	14,2	104,4	676	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,18	29,83	54,93		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Суббота								
Энерг.ценность (ккал)	512 / 20%	930 / 36%	322 / 12%	676 / 26%	170 / 7%	2 610	2585	1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-5%	1%	-3%	6%	2%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 7 - 11 лет****2-ая неделя/Воскресенье**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,72	37,49	248	115
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	700	21,01	23,75	89,31	657	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,43	9,11	8,61	126	31
Суп картофельный с рыбой	250	16,47	8,23	18,22	213	50
Кура отв.с овощ.(бедро)	100	19,22	15,74	2,38	228	
Рожки отварные	150	5,04	5,98	33,26	207	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,38	42	283
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Обед	845	47,88	39,89	94,92	930	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
огурцы,помидор п/ц	35/35	0,67	0,11	2,24	13	
Зразы ленивые из говядины	90	11,91	11,95	11,8	202	183
Капуста тушёная	150	3,28	5,64	13,86	119	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69	
Всего в Ужин	575	20,5	18,53	55,42	470	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Всего в Второй ужин	200	11,75	3,05	23,75	170	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,15	33,54	49,24		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 7 - 11 лет

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Воскресен								
Энерг.ценность (ккал)	657 / 25%	930 / 36%	369 / 14%	470 / 18%	170 / 7%	2 596	2585	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	1%	-1%	-2%	2%			