

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР  
ГЛАВНОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ЗАГОРОДНЫХ ПИОНЕРСКИХ ЛАГЕРЯХ**

**Методические рекомендации**

**Москва — 1979**

Настоящие методические рекомендации разработаны Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР и Институтом питания АМН СССР (д. м. н. Кондратьева И. И., к. м. н. Балашова В. А., к. б. н. Демина С. Е.).

Методические рекомендации предназначены для работников пионерских лагерей, профсоюзных организаций, органов и учреждений народного образования и здравоохранения.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заместитель главного  
государственного санитарного врача  
СССР

В. Е. Ковшило  
14 мая 1979 г.  
№ 1979—79

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЗАГОРОДНЫХ ПИОНЕРСКИХ ЛАГЕРЯХ**

### **Методические рекомендации**

Для нормального физического и нервно-психического развития детей, обеспечения высокой работоспособности и сопротивляемости их организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды большое значение имеет полноценное и правильно организованное питание.

После повышенной нагрузки на протяжении всего учебного года, питание учащихся во время отдыха в загородных пионерских лагерях должно обеспечить оптимальную потребность организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и т. д.) Основное место в питании должно быть отведено белку, как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста и способствующему повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Более высокая двигательная активность школьников в летний период и связанное с этим повышение их энерготрат, примерно на 10%, обуславливает необходимость соответствующего увеличения калорийности питания за счет всех питательных веществ в рационе.

В связи с этим, исходя из средних величин физиологической потребности детей 7—10 и 11—14 лет, среднесуточный набор продуктов в загородных пионерских лагерях должен содержать около 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов при калорийности около 2800—3000 ккал.

Многие жизненно необходимые пищевые вещества (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины) не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Белок животного происхождения, содержащий незаменимые аминокислоты, должен составлять 50—60% от общего белка, растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты — около 20% от общего количества жира и т. д. При этом соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1 : 1 : 4.

Для организации рационального питания в загородных пионерских лагерях необходимо иметь правильно составленное меню на 7—10 дней, с разнообразным набором продуктов, удовлетворяющим потребности детей во всех основных ингредиентах питания и энергии.

В целях профилактики возможного дефицита некоторых витаминов, следует широко использовать разнообразные овощи, фрукты и зелень (лук, петрушку, укроп и т. д.).

Работу пищеблока облегчает своевременная доставка продуктов по заранее разработанному меню.

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты: если в обед первое блюдо овощное, то во втором блюде следует использовать крупяной гарнир; мясные изделия лучше употреблять с овощами и зеленью. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты (например, молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо) должны включаться в меню ежедневно, другие (творог, рыба, сыр, и др.) — не реже 2—3 раз в 7—10 дней. При отсутствии продуктов, указанных в суточном наборе (приложение 1), для сохранения пищевой и биологической ценности рациона их следует подбирать, пользуясь таблицей замены продуктов (табл. 1).

Таблица 1

**Нормы взаимозаменяемости продуктов  
по физиологическому эквиваленту**

| Наименование заменяемых продуктов | Вес в кг | Наименование заменяющих продуктов          | Вес в кг |
|-----------------------------------|----------|--|----------|
| Мясо (говядина)                   | 1        | Рыба свежая                                | 1,5      |
| Мясо (говядина)                   | 1        | Филе из нежирных пород рыбы                | 1        |
| Мясо (говядина)                   | 1        | Филе из жирных пород рыбы                  | 0,75     |
| Молоко цельное                    | 1        | Молоко гущенное пастеризованное без сахара | 0,5      |
| Молоко цельное                    | 1        | Молоко сухое цельное                       | 0,125    |
| Молоко цельное                    | 1        | Кефир, ацидофилин, простокваша             | 1        |
| Творог свежий 9% жирн.            | 1        | Сыр твердый 40—50% жирн.                   | 0,5      |
| Сыр твердый 40—50% жирн.          | 1        | Творог свежий 18% жирн.                    | 1,5      |
| Сыр твердый 40—50% жирн.          | 1        | Творог свежий 9% жирн.                     | 2        |
| Сметана                           | 1        | Масло сливочное                            | 0,33     |
| Бобовые                           | 1        | Крупа гречневая                            | 1        |

**Примечание:** Замена пищевых продуктов допускается в исключительных случаях.

Предлагаемое примерное меню и раскладка продуктов для детей 7—14 лет могут быть одинаковыми (приложение 2), количество выдаваемой порции может быть дифференцированным (по весу и объему) в зависимости от возраста (табл. 2). Яйцо, мясо, сыр, масло, третье блюдо дается всем детям в одинаковых количествах.

Таблица 2

**Примерное количество порции для детей  
различного возраста (в граммах)**

|   | 7—11 лет | 11—14 лет |
|---|----------|-----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |           |
| 1. Горячие блюда (каши, овощные, творожные блюда и т. п.) | 250—300  | 300       |
| 2. Питье — кофе, чай, какао                               | 200      | 200       |
| <b>Обед</b>   |          |           |
| 1. Первое блюдо   | 300—400  | 400       |
| 2. Второе блюдо   | 200—300  | 250—350   |
| 3. Третье блюдо   | 200      | 200       |
| <b>Полдник</b>  |          |           |
| 1. Печенье (выпечка)                                      | 40—100   | 40—100    |
| Кефир, молоко, простокваша                                | 200      | 200       |
| <b>Ужин</b>   |          |           |
| 1. Крупяное или овощное блюдо                             | 100—150  | 150—200   |
| 2. Горячее питье  | 200      | 200       |

В меню-раскладке необходимо указывать расход продуктов на каждое блюдо и вес блюд в готовом виде (выход блюд). Для правильного определения выхода блюда необходимо знать потери веса, происходящие при холодной и термической обработке продуктов (табл. 3). Такие продукты как крупа, макароны, вермишель, в результате тепловой обработки дают увеличение веса (привар) — табл. 4.

Для того, чтобы выход блюда соответствовал раскладке, необходимо маркировать все котлы с указанием на них литража и соблюдать при этом соотношение веса продуктов и воды, идущей на приготовление. Закладка продуктов должна производиться согласно меню-раскладке в присутствии медицинского работника.

Таблица 3

### Нормы отходов при холодной и тепловой обработке продуктов

| Наименование продуктов                                  | Проценты отхода           |                            |
|---|---------------------------|----------------------------|
|   | при холодной<br>обработке | при тепловой<br>обработке* |
| 1   | 2                         | 3                          |
| Мясо (говядина)   | 30,5                      |                            |
| варка   |                           | 38                         |
| тушение   |                           | 40                         |
| (мелкие куски: азу, гуляш, поджар-<br>ка, бефстроганов) |                           | 37                         |
| Изделия из котлетной массы                              |                           |                            |
| Котлеты, битки, шницели                                 |                           |                            |
| жаренье   |                           | 19                         |
| тефтели   |                           |                            |
| жаренье и тушение                                       |                           | 15                         |
| Зразы рубленные   |                           |                            |
| жаренье   |                           | 15                         |
| Рулети с яйцом  |                           |                            |
| жаренье   |                           | 12                         |
| Куры  | 25                        |                            |
| варка   |                           | 28                         |
| Печень  | 7                         |                            |
| тушение и жаренье                                       |                           | 28                         |
| Рыба:   |                           |                            |
| хек   | 41                        |                            |
| отварной  |                           | 18                         |
| жареный   |                           | 18                         |
| филе хека (с кожей без костей)                          | 52                        |                            |
| жареное   |                           | 20                         |
| припущенное   |                           | 18                         |
| треска  | 43                        |                            |
| отварная  |                           | 18                         |
| жареная   |                           | 20                         |
| Филе трески (с кожей без костей)                        | 54                        |                            |
| жареное   |                           | 20                         |
| припущенное   |                           | 18                         |
| Сосиски   |                           | 2,5                        |
| Колбаса   |                           |                            |
| вареная   |                           | 3                          |
| сырокопченая  | 2                         |                            |
| Сыр   | 6                         |                            |
| Творог при протирании                                   | 1                         |                            |
| Овощи   |                           |                            |
| картофель   |                           |                            |
| очищенный   | 40                        | 3                          |
| молодой   | 20                        | 6                          |
| жареный   |                           | 31                         |
| вареный в кожуре с последующей<br>очисткой              |                           | 43                         |

\* К весу продукта после холодной обработки

| 1                                    | 2  | 3  |
|--------------------------------------|----|----|
| Морковь                              |    |    |
| сырая очищенная                      | 25 |    |
| пассированная                        |    |    |
| вареная в кожуре                     |    | 32 |
| с последующей очисткой               |    | 25 |
| вареная или пропущенная дольками     |    |    |
| или мелкими кубиками                 |    | 8  |
| Свекла сырая                         | 25 |    |
| очищенная                            |    |    |
| отварная с последующей очисткой      |    | 27 |
| Капуста                              |    |    |
| белокачанная                         |    |    |
| свежая очищенная                     | 20 |    |
| тушеная                              |    | 21 |
| Лук репчатый                         | 16 |    |
| пассированный для супов              |    | 26 |
| для соусов и вторых блюд             |    | 50 |
| Лук зеленый                          | 20 |    |
| Огурцы свежие                        |    |    |
| неочищенные                          | 5  |    |
| очищенные                            | 20 |    |
| Помидоры                             |    |    |
| (томаты свежие)                      | 15 |    |
| Редис красный с ботвой               | 37 |    |
| Редис красный обрезной               | 25 |    |
| Салат                                | 28 |    |
| орешек зеленый консервированный      | 35 |    |
| Кабачки                              | 33 |    |
| при тушении                          |    | 22 |
| Арбузы                               | 10 |    |
| Яблоки с удаленной семенной коробкой | 12 |    |
| Груши с удаленной семенной коробкой  | 10 |    |
| Абрикосы                             | 14 |    |
| Персики                              | 10 |    |
| Слива свежая                         | 10 |    |
| Вишня с плодоножкой                  | 5  |    |
| Вишня без плодоножки                 | 2  |    |
| Виноград                             | 4  |    |
| Смородина красная                    | 6  |    |
| Смородина черная                     | 2  |    |
| Земляника садовая (клубника)         | 15 |    |
| Клюква                               | 5  |    |
| Апельсин очищенный                   | 30 |    |

Таблица 4

**Нормы жидкости для варки 1 кг круп  
и макаронных изделий и выход готовых блюд**

| Наименование            | Количество жидкости в литрах | Выход готовых блюд в кг |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1                       | 2                            | 3                       |
| <b>Гречневая</b>        |                              |                         |
| рассыпчатая             | 1,5                          | 2,1                     |
| вязкая                  | 3,2                          | 4,0                     |
| <b>Пшенная</b>          |                              |                         |
| рассыпчатая             | 1,8                          | 2,5                     |
| вязкая                  | 3,2                          | 4,0                     |
| жидкая                  | 4,2                          | 5,0                     |
| <b>Рисовая</b>          |                              |                         |
| рассыпчатая             | 2,1                          | 2,6                     |
| вязкая                  | 3,6                          | 4,5                     |
| жидкая                  | 5,7                          | 6,5                     |
| <b>Перловая</b>         |                              |                         |
| рассыпчатая             | 2,4                          | 3,0                     |
| вязкая                  | 3,7                          | 4,5                     |
| <b>Ячневая</b>          |                              |                         |
| рассыпчатая             | 2,4                          | 3,0                     |
| вязкая                  | 3,7                          | 4,5                     |
| <b>Овсяная</b>          |                              |                         |
| вязкая                  | 3,2                          | 4,0                     |
| жидкая                  | 4,2                          | 5,0                     |
| <b>Овсяная геркулес</b> |                              |                         |
| вязкая                  | 3,7                          | 4,5                     |
| жидкая                  | 5,7                          | 6,5                     |
| <b>Манная</b>           |                              |                         |
| вязкая                  | 3,7                          | 4,5                     |
| жидкая                  | 5,7                          | 6,5                     |
| <b>Пшеничная</b>        |                              |                         |
| рассыпчатая             | 1,8                          | 2,5                     |
| вязкая                  | 3,2                          | 4,0                     |
| жидкая                  | 4,2                          | 5,0                     |
| <b>Кукурузная</b>       |                              |                         |
| рассыпчатая             | 2,4                          | 3,0                     |
| вязкая                  | 2,7                          | 3,5                     |
| жидкая                  | 4,2                          | 5,0                     |

| 1                                       | 2   | 3   |
|---|-----|-----|
| <b>Макаронные изделия</b>               |     |     |
| макароны, лапша, рожки, ушки, вермишель | 6,0 | 3,0 |
| <b>Бобовые</b>                          |     |     |
| горох, фасоль                           | 2,5 | 2,1 |

При изготовлении штучных блюд (котлеты, творожники, булочки, пирожки и т. д.) взвешивание проводится до термической обработки (полуфабрикаты). Запеканка, рулет, омлет и др. нарезаются в готовом виде согласно указанному в меню-раскладке выходу.

Жидкие блюда раздаются по объему (суп, каша, кофе, кисель, компот), а гарнир по весу.

Для сохранения пищевой ценности блюда должны готовиться непосредственно перед выдачей. Овощи и картофель при хранении в воде быстро теряют витамины. Например, в мелко нарезанном картофеле в течение 30 минут содержание витамина С снижается на 40%. Поэтому для сохранения витаминов картофель и овощи следует нарезать перед варкой, закладывать в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

Медицинские работники обязаны следить за качеством продуктов, правильностью их закладки и приготовления пищи. Перед раздачей ее врач или медицинская сестра производит пробу блюд, записывает в специальный бракеражный журнал их оценку и разрешение на выдачу. В журнале необходимо отмечать вкусовые качества каждого блюда, а не рациона в целом, и указывать, соответствует ли выход блюд количеству, приведенному в меню. Для проверки выхода блюд следует взвешивать 3—4 порции.

Правильная организация питания предусматривает соблюдение режима приема пищи. В загородных пионерских лагерях рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами не более 4-х часов.

Наиболее целесообразен следующий режим питания:

1. Завтрак — с 8 час. 30 мин. до 9 час.; составляет 25% суточной калорийности;

2. Обед — с 13 час. до 13 час. 30 мин.; составляет 35% суточной калорийности;

3. Полдник — с 16 час. до 16 час. 30 мин.; составляет 15% суточной калорийности;

4. Ужин — с 19 час. 30 мин. до 20 час., составляет 25% суточной калорийности.

**Примерный набор продуктов для загородных  
пионерлагерей в день на 1 ребенка  
(стоимость 1 руб. 35 коп.)**

| №№ п/п.                   | Наименование продуктов  | К-во продуктов в г |
|---------------------------|---|--------------------|
| <b>Молочные продукты:</b> |   |                    |
| 1.                        | молоко  | 500                |
|                           | творог полужирный   | 40                 |
|                           | сметана   | 10                 |
|                           | сыр   | 10                 |
| 2.                        | <b>Мясо, рыба, яйца:</b>  |                    |
|                           | мясо  | 160                |
|                           | рыба  | 60                 |
|                           | яйцо  | 1 шт.              |
| 3.                        | <b>Хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, бобовые<br/>сахар, и кондитерские изделия:</b> |                    |
|                           | хлеб ржаной   | 100                |
|                           | хлеб пшеничный (в т. ч. булочка)  | 250                |
|                           | мука пшеничная  | 10                 |
|                           | макаронные изделия  | 20                 |
|                           | крупы   | 45                 |
|                           | бобовые   | 10                 |
|                           | сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)                                   | 70                 |
| 4.                        | <b>Жировые продукты:</b>  |                    |
|                           | масло сливочное   | 45                 |
|                           | масло растительное  | 15                 |
| 5.                        | <b>Картофель и овощи:</b>   |                    |
|                           | картофель   | 350                |
|                           | овощи   | 400                |
| 6.                        | <b>Фрукты и ягоды:</b>  |                    |
|                           | свежие  | 100                |
|                           | сухофрукты  | 15                 |
|                           | Чай   | 0,2                |
|                           | Кофе  | 2,5                |
|                           | Соль  | 8                  |

**Химический состав**

|  |             |
|--|-------------|
| Белки — 101, в т. ч. животного происхождения | — 55        |
| Жиры—98, в т. ч. растительного происхождения | — 20        |
| Углеводы                                     | —406        |
| Калории                                      | —2.810 ккал |

**Примерное семидневное меню для загородных  
пионерлагерей**

| Меню | Выход блюд | в г | Раскладка            |               |
|------|------------|-----|----------------------|---------------|
|      |            |     | набор про-<br>дуктов | кол-во<br>в г |
| 1    | 2          | 3   | 4                    | 5             |

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Завтрак**

|                   |           |     |           |     |
|-------------------|-----------|-----|-----------|-----|
| Морковь тертая    | Морковь   | 80  | Морковь   | 100 |
| Вермишель с сыром | Вермишель | 180 | Вермишель | 70  |
|                   |           |     | Масло сл. | 10  |
|                   | Сыр       | 27  | Сыр       | 30  |
| Кофе              | Кофе      | 200 | Кофе      | 2,5 |
|                   |           |     | Молоко    | 100 |
|                   |           |     | Сахар     | 15  |
| Хлеб с маслом     | Хлеб      | 100 | Хлеб пш.  | 100 |
|                   | Масло сл. | 10  | Масло сл. | 10  |

**Обед**

|                                     |                       |      |                       |     |
|-------------------------------------|-----------------------|------|-----------------------|-----|
| Икра баклажанная                    | Икра бакла-<br>жанная | 30/5 | Икра бакла-<br>жанная | 30  |
|                                     |                       |      | Лук зеленый           | 5   |
| Щи на к/б со сметаной               | Щи                    | 400  | Капуста               | 100 |
|                                     |                       |      | Картофель             | 100 |
|                                     |                       |      | Морковь               | 20  |
|                                     |                       |      | Лук                   | 10  |
|                                     |                       |      | Масло сл.             | 5   |
|                                     |                       |      | Томат-паста           | 3   |
|                                     |                       |      | Сметана               | 10  |
| Котлеты с картоф. пюре<br>и огурцом | Котлеты 2 шт.         | 120  | Мясо                  | 150 |
|                                     |                       |      | Хлеб пш.              | 15  |
|                                     |                       |      | Масло сл.             | 5   |
|                                     | Пюре                  | 200  | Картофель             | 250 |
|                                     |                       |      | Молоко                | 50  |
|                                     |                       |      | Масло сл.             | 5   |
| Компот или сок                      | Огурец                | 50   | Огурец                | 50  |
|                                     | Компот                | 200  | Сухофрукты            | 20  |
|                                     |                       |      | Сахар                 | 15  |
| Хлеб                                | Хлеб                  | 100  | Хлеб рж.              | 100 |

**Полдник**

|                 |         |     |                    |     |
|-----------------|---------|-----|--------------------|-----|
| Молоко          | Молоко  | 200 | Молоко             | 200 |
| Булочка сдобная | Булочка | 50  | Булочка<br>сдобная | 50  |
| Фрукты          | Фрукты  | 100 | Фрукты             | 100 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

### У ж и н

|                          |                   |            |  |                |
|--------------------------|-------------------|------------|--|----------------|
| Каша гречневая с молоком | Каша<br>Молоко    | 150<br>200 | Гречневая<br>крупка<br>Масло сл.<br>Молоко | 50<br>5<br>200 |
| Яйцо                     | Яйцо              | 1 шт.      | Яйцо                                       | 1 шт.          |
| Чай с сахаром            | Чай               | 200        | Чай<br>Сахар                               | 0,2<br>15      |
| Хлеб с маслом            | Хлеб<br>Масло сл. | 100<br>10  | Хлеб пш.<br>Масло сл.                      | 100<br>10      |

Белки — 100, в т. ч. животного происхождения — 50; жиры — 97, в т. ч. растительного происхождения — 15; углеводы — 431; калории — 2.881.

### ВТОРНИК

#### Завтрак

|                                       |                         |           |                         |           |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| Сосиски с зеленым горошком и морковью | Сосиски<br>Зеленый гор. | 80<br>60  | Сосиски<br>Зеленый гор. | 80<br>60  |
| Сыр                                   | Морковь                 | 40        | Морковь                 | 50        |
| Кофе                                  | Сыр<br>Кофе             | 18<br>200 | Сыр<br>Кофе             | 20<br>2,5 |
|                                       |                         |           | Молоко                  | 100       |
|                                       |                         |           | Сахар                   | 15        |
| Хлеб с маслом                         | Хлеб<br>Масло сл.       | 100<br>10 | Хлеб пш.<br>Масло сл.   | 100<br>10 |

#### Обед

|                                  |          |     |  |                        |
|----------------------------------|----------|-----|--|------------------------|
| Свекла отварная с зел. луком     | Свекла   | 70  | Свекла<br>Лук зел.                         | 100<br>5               |
| Щи зеленые со сметаной           | Щи       | 400 | Щавель<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук зел. | 100<br>100<br>20<br>10 |
|                                  |          |     | Яйцо<br>Масло сл.<br>Сметана               | 1/2 шт.<br>5<br>10     |
| Рыба жареная с картофельным пюре | Рыба     | 70  | Рыба-феле<br>мука. пш.                     | 100<br>5               |
|                                  | Пюре     | 200 | Масло раст.<br>Картофель<br>Молоко         | 5<br>250<br>50         |
|                                  |          |     | Масло сл.                                  | 5                      |
| Помидор                          | Помидор  | 50  | Помидор                                    | 50                     |
| Компот или настой шиповника      | Компот   | 200 | Сухофрукты                                 | 20                     |
| Хлеб                             | Хлеб рж. | 100 | Сахар<br>Хлеб рж.                          | 15<br>100              |

| 1                | 2       | 3   | 4              | 5   |
|------------------|---------|-----|----------------|-----|
| <b>Полдник</b>   |         |     |                |     |
| Молоко или кефир | Молоко  | 200 | Молоко         | 200 |
| Булочка сдобная  | Булочка | 50  | Булочка сдобн. | 50  |
| Фрукты           | Фрукты  | 100 | Фрукты         | 100 |

|                                |           |     |               |                   |
|--------------------------------|-----------|-----|---------------|-------------------|
| <b>У ж и н</b>                 |           |     |               |                   |
| Творожная запеканка с вареньем | Запеканка | 180 | Творог полуж. | 120               |
|                                |           |     | Молоко        | 50                |
|                                |           |     | Сахар         | 12                |
|                                |           |     | Яйцо          | $\frac{1}{5}$ шт. |
|                                |           |     | Майная крупа  | 15                |
|                                |           |     | Масло сл.     | 5                 |
|                                |           |     | Варенье       | 30                |
| Чай с молоком                  | Чай       | 200 | Чай           | 0,2               |
|                                |           |     | Молоко        | 100               |
| Хлеб с маслом                  | Хлеб пш.  | 100 | Сахар         | 15                |
|                                | Масло сл. | 10  | Масло сл.     | 10                |
|                                |           |     | Хлеб пш.      | 100               |

Белки — 101, в т. ч. животного происхождения — 61; жиры — 97, в т. ч. растительного происхождения — 18; углеводы — 391; калории — 2.788.

## СРЕДА

|                       |           |     |           |     |
|-----------------------|-----------|-----|-----------|-----|
| <b>Завтрак</b>        |           |     |           |     |
| Морковь тертая        | Морковь   | 80  | Морковь   | 100 |
| Каша рисовая молочная | Каша      | 240 | Рис       | 35  |
|                       |           |     | Молоко    | 100 |
|                       |           |     | Сахар     | 5   |
|                       |           |     | Масло сл. | 5   |
| Колбаса               | Колбаса   | 38  | Колбаса   | 40  |
| Кофе                  | Кофе      | 200 | Кофе      | 2,5 |
|                       |           |     | Молоко    | 100 |
|                       |           |     | Сахар     | 15  |
| Хлеб с маслом         | Хлеб      | 100 | Хлеб пш.  | 100 |
|                       | Масло сл. | 10  | Масло сл. | 10  |

|                                 |       |     |           |     |
|---------------------------------|-------|-----|-----------|-----|
| <b>Обед</b>                     |       |     |           |     |
| Редис с зеленью                 | Редис | 70  | Редис     | 100 |
|                                 |       |     | Зелень    | 5   |
| Борщ вегетарианский со сметаной | Борщ  | 400 | Капуста   | 100 |
|                                 |       |     | Картофель | 100 |
|                                 |       |     | Свекла    | 50  |
|                                 |       |     | Морковь   | 20  |
|                                 |       |     | Лук       | 10  |
|                                 |       |     | Масло сл. | 5   |
|                                 |       |     | Сметана   | 10  |

| 1                                     | 2         | 3   | 4                  | 5   |
|---------------------------------------|-----------|-----|--------------------|-----|
| Печень жареная с гречневой кашей      | Печень    | 80  | Печень             | 100 |
|                                       |           |     | Мука пш.           | 5   |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 5   |
|                                       | Каша      | 150 | Гречневая крупа    | 50  |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 10  |
| Морс из ягод или компот               | Морс      | 200 | Ягоды              | 20  |
|                                       |           |     | Сахар              | 15  |
| Хлеб                                  | Хлеб      | 100 | Хлеб рж.           | 100 |
| <b>Полдник</b>                        |           |     |                    |     |
| Молоко с ватрушкой                    | Молоко    | 200 | Молоко             | 200 |
|                                       | Ватрушка  | 90  | Творог             | 40  |
|                                       |           |     | Мука пш.           | 25  |
|                                       |           |     | Дрожжи             | 2   |
|                                       |           |     | Сахар              | 5   |
|                                       |           |     | Яйцо               | 1/5 |
|                                       |           |     | Молоко             | 15  |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 5   |
| Фрукты                                | Фрукты    | 100 | Фрукты             | 100 |
| <b>У ж и н</b>                        |           |     |                    |     |
| Рыба под маринадом, картофельное пюре | Рыба      | 80  | Рыба-филе          | 100 |
|                                       |           |     | Мука пш.           | 5   |
|                                       |           |     | Лук (репч. и зел.) | 15  |
|                                       |           |     | Морковь            | 20  |
|                                       |           |     | Томат-паста        | 4   |
|                                       |           |     | Масло раст.        | 10  |
|                                       |           |     | Сахар              | 1   |
|                                       | Пюре      | 200 | Картофель          | 250 |
|                                       |           |     | Молоко             | 50  |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 5   |
| Чай                                   | Чай       | 200 | Чай                | 0,2 |
|                                       |           |     | Сахар              | 15  |
| Хлеб с маслом                         | Хлеб      | 100 | Хлеб пш.           | 100 |
|                                       | Масло сл. | 10  | Масло сл.          | 10  |

Белки — 103, в т. ч. животного происхождения — 58; жиры — 101, в т. ч. растительного происхождения — 24; углеводы — 400, калории — 2.833.

#### ЧЕТВЕРГ

##### Завтрак

|          |                 |       |     |         |     |
|----------|-----------------|-------|-----|---------|-----|
| Салатный | морковно-яблоч- | Салат | 100 | Морковь | 100 |
|          |                 |       |     | Яблоки  | 30  |
|          |                 |       |     | Сахар   | 5   |

| 1                                     | 2         | 3   | 4                  | 5     |
|---------------------------------------|-----------|-----|--------------------|-------|
| Каша пшеничная молочная               | Каша      | 240 | Пшено              | 40    |
|                                       |           |     | Молоко             | 100   |
|                                       |           |     | Сахар              | 5     |
|                                       |           |     | Масло              | 5     |
| Сыр                                   | Сыр       | 18  | Сыр                | 20    |
| Кофе                                  | Кофе      | 200 | Кофе               | 2,5   |
|                                       |           |     | Молоко             | 100   |
|                                       |           |     | Сахар              | 15    |
| Хлеб с маслом                         | Хлеб      | 100 | Хлеб. пш.          | 100   |
|                                       | Масло     | 10  | Масло              | 10    |
| <b>Обед</b>                           |           |     |                    |       |
| Редис с луком                         | Редис     | 70  | Редис              | 100   |
|                                       |           |     | Лук зеленый        | 5     |
| Суп гороховый на м/б с<br>гренками    | Суп       | 400 | Горох              | 40    |
|                                       |           |     | Картофель          | 100   |
|                                       |           |     | Морковь            | 20    |
|                                       |           |     | Лук                | 10    |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 5     |
|                                       |           |     | Хлеб пш.           | 10    |
| Мясо отварное с тушо-<br>ной капустой | Мясо      | 65  | Мясо               | 150   |
|                                       | Капуста   | 200 | Капуста            | 250   |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 2     |
|                                       |           |     | Лук                | 10    |
|                                       |           |     | Томат-паста        | 3     |
|                                       |           |     | Сахар              | 1     |
|                                       |           |     | Мука пш.           | 3     |
|                                       |           |     | Масло раст.        | 5     |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 5     |
| Кисель                                | Кисель    | 200 | Ягоды              | 20    |
|                                       |           |     | Сахар              | 15    |
|                                       |           |     | Крахмал            | 8     |
| Хлеб                                  | Хлеб. рж. | 100 | Хлеб рж.           | 100   |
| <b>Полдник</b>                        |           |     |                    |       |
| Кефир                                 | Кефир     | 200 | Кефир              | 200   |
| Булочка сд.                           | Булочка   | 50  | Булочка сд.        | 50    |
| Фрукты                                | Фрукты    | 100 | Фрукты             | 100   |
| <b>Ужин</b>                           |           |     |                    |       |
| Салат овощной                         | Салат     | 120 | Картофель          | 100   |
|                                       |           |     | Огурец             | 20    |
|                                       |           |     | Морковь            | 10    |
|                                       |           |     | Лук                | 10    |
|                                       |           |     | Зеленый<br>горошек | 20    |
|                                       |           |     | Масло раст.        | 10    |
| Омлет                                 | Омлет     | 100 | Яйцо               | 1 1/4 |
|                                       |           |     | Молоко             | 50    |
|                                       |           |     | Масло сл.          | 3     |

| 1             | 2     | 3   | 4         | 5   |
|---------------|-------|-----|-----------|-----|
| Кофе          | Кофе  | 200 | Кофе      | 2,5 |
|               |       |     | Молоко    | 100 |
|               |       |     | Сахар     | 15  |
| Хлеб с маслом | Хлеб  | 100 | Хлеб пш.  | 100 |
|               | Масло | 10  | Масло сл. | 10  |

Белки — 102, в т. ч. животного происхождения — 48; жиры — 99, в т. ч. растительного происхождения — 27; углеводы — 405; калории — 2.835

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак

|                      |           |       |              |       |
|----------------------|-----------|-------|--------------|-------|
| Морковь тертая       | Морковь   | 80    | Морковь      | 100   |
| Каша манная молочная | Каша      | 240   | Крупа манная | 30    |
|                      |           |       | Молоко       | 100   |
|                      |           |       | Сахар        | 5     |
|                      |           |       | Масло сл.    | 5     |
| Яйцо                 | Яйцо      | 1 шт. | Яйцо         | 1 шт. |
| Кофе                 | Кофе      | 200   | Кофе         | 2,5   |
|                      |           |       | Молоко       | 100   |
|                      |           |       | Сахар        | 15    |
| Хлеб с маслом        | Хлеб      | 100   | Хлеб пш.     | 100   |
|                      | Масло сл. | 10    | Масло сл.    | 10    |

#### Обед

|                                  |        |     |             |     |
|----------------------------------|--------|-----|-------------|-----|
| Салат из капусты                 | Салат  | 50  | Капуста     | 60  |
|                                  |        |     | Лук зелен.  | 5   |
|                                  |        |     | Масло раст. | 5   |
|                                  |        |     | Сахар       | 3   |
| Суп рисовый на к/б со сметаной   | Суп    | 400 | Рис         | 10  |
|                                  |        |     | Картофель   | 100 |
|                                  |        |     | Морковь     | 20  |
|                                  |        |     | Лук         | 10  |
|                                  |        |     | Масло сл.   | 5   |
|                                  |        |     | Сметана     | 10  |
| Рыба жареная с картофельным пюре | Рыба   | 70  | Рыба-филе   | 100 |
|                                  |        |     | Мука пш.    | 5   |
|                                  |        |     | Масло раст. | 7   |
|                                  | Пюре   | 200 | Картофель   | 250 |
|                                  |        |     | Молоко      | 50  |
|                                  |        |     | Масло сл.   | 5   |
| Компот                           | Компот | 200 | Сухофрукты  | 20  |
|                                  |        |     | Сахар       | 15  |
| Хлеб                             | Хлеб   | 100 | Хлеб рж.    | 100 |

#### Полдник

|                  |         |     |          |      |
|------------------|---------|-----|----------|------|
| Молоко           | Молоко  | 200 | Молоко   | 200  |
| Пирожок с джемом | Пирожок | 90  | Мука пш. | 25   |
|                  |         |     | Яйцо     | 1/20 |

| 1                           | 2         | 3   | 4         | 5   |
|-----------------------------|-----------|-----|-----------|-----|
|                             |           |     | Сахар     | 5   |
|                             |           |     | Молоко    | 15  |
|                             |           |     | Дрожжи    | 2   |
|                             |           |     | Джем      | 20  |
|                             |           |     | Масло сл. | 8   |
| Фрукты                      | Фрукты    | 100 | Фрукты    | 100 |
| <b>У ж и н</b>              |           |     |           |     |
| Тефтели с картофельным пюре | Тефтели   | 120 | Мясо      | 150 |
|                             |           |     | Хлеб пш.  | 15  |
|                             |           |     | Масло сл. | 5   |
|                             | Пюре      | 200 | Картофель | 250 |
|                             |           |     | Молоко    | 50  |
|                             |           |     | Масло сл. | 5   |
| Чай                         | Чай       | 200 | Чай       | 0,2 |
|                             |           |     | Сахар     | 15  |
| Хлеб с маслом               | Хлеб      | 100 | Хлеб пш.  | 100 |
|                             | Масло сл. | 10  | Масло сл. | 10  |

Белки — 98, в т. ч. животного происхождения — 53; жиры — 92, в т. ч. растительного происхождения — 19; углеводы — 428; калории — 2.839.

## СУББОТА

### Завтрак

|                                  |           |       |             |       |
|----------------------------------|-----------|-------|-------------|-------|
| Сельдь с луком картофельное пюре | Сельдь    | 40    | Сельдь      | 70    |
|                                  |           |       | Лук         | 5     |
|                                  |           |       | Масло раст. | 5     |
|                                  | Пюре      | 200   | Картофель   | 250   |
|                                  |           |       | Молоко      | 50    |
|                                  |           |       | Масло сл.   | 5     |
| Яйцо                             | Яйцо      | 1 шт. | Яйцо        | 1 шт. |
| Чай                              | Чай       | 200   | Чай         | 0,2   |
|                                  |           |       | Сахар       | 15    |
| Хлеб с маслом                    | Хлеб      | 100   | Хлеб пш.    | 100   |
|                                  | Масло сл. | 10    | Масло сл.   | 10    |

### Обед

|                                 |              |     |                   |     |
|---------------------------------|--------------|-----|-------------------|-----|
| Икра кабачковая                 | Икра кабачк. | 30  | Икра кабачк.      | 30  |
| Суп сборный овощной со сметаной | Суп          | 400 | Картофель         | 100 |
|                                 |              |     | Морковь           | 20  |
|                                 |              |     | Капуста           | 100 |
|                                 |              |     | Зеленый горошек   | 20  |
|                                 |              |     | Масло раст.       | 5   |
|                                 |              |     | Лук (реп. и зел.) | 15  |
|                                 |              |     | Сметана           | 10  |

| 1                       | 2     | 3   | 4           | 5   |
|-------------------------|-------|-----|-------------|-----|
| Гуляш с рисом           | Гуляш | 75  | Мясо        | 150 |
|                         |       |     | Томат-паста | 3   |
|                         | Каша  | 150 | Масло сл.   | 5   |
|                         |       |     | Рис         | 50  |
| Море из ягод или компот | Море  | 200 | Масло сл.   | 10  |
|                         |       |     | Ягоды       | 20  |
| Хлеб ржаной             | Хлеб  | 100 | Сахар       | 15  |
|                         |       |     | Хлеб рж.    | 100 |

### Полдник

|                       |                 |     |                 |     |
|-----------------------|-----------------|-----|-----------------|-----|
| Кефир или простокваша | Кефир           | 200 | Кефир           | 200 |
|                       | Булочка сдобная | 50  | Булочка сдобная | 50  |
| Фрукты                | Фрукты          | 100 | Фрукты          | 100 |

### Ужин

|                        |            |     |               |                   |
|------------------------|------------|-----|---------------|-------------------|
| Творожники со сметаной | Творожники | 180 | Творог полуж. | 120               |
|                        |            |     | Мука пш.      | 5                 |
|                        |            |     | Манная крупа  | 15                |
|                        |            |     | Масло сл.     | 5                 |
|                        |            |     | Сахар         | 12                |
|                        |            |     | Яйцо          | $\frac{1}{5}$ шт. |
|                        |            |     | Сметана       | 15                |
| Кофе                   | Кофе       | 200 | Кофе          | 2,5               |
|                        |            |     | Сахар         | 15                |
|                        |            |     | Молоко        | 100               |
| Хлеб с маслом          | Хлеб       | 100 | Хлеб пш.      | 100               |
|                        |            |     | Масло сл.     | 10                |

Белки — 103 в т. ч. животного происхождения 62; жиры — 97, в т. ч. растительного происхождения — 19; углеводы — 375; калории — 2.705.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

|                             |         |     |           |       |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|
| Салат морковно-яблочный     | Салат   | 100 | Морковь   | 100   |
|                             |         |     | Яблоки    | 50    |
| Колбаса докторская в омлете | Колбаса | 55  | Колбаса   | 60    |
|                             | Омлет   | 100 | Яйцо      | 1 шт. |
| Кофе                        | Кофе    | 200 | Молоко    | 50    |
|                             |         |     | Масло сл. | 3     |
|                             |         |     | Кофе      | 2,5   |
|                             |         |     | Молоко    | 100   |
|                             |         |     | Сахар     | 15    |
| Хлеб с маслом               | Хлеб    | 100 | Хлеб пш.  | 100   |
|                             |         |     | Масло сл. | 10    |

| 1                             | 2          | 3   | 4                 | 5   |
|-------------------------------|------------|-----|-------------------|-----|
| <b>Обед</b>                   |            |     |                   |     |
| Сельдь с зел. луком           | Сельдь     | 30  | Сельдь            | 50  |
|                               |            |     | Лук зел.          | 5   |
|                               |            |     | Растит. масло     | 3   |
| Рассольник на к/б со сметаной | Рассольник | 400 | Перловка          | 10  |
|                               |            |     | Картофель         | 100 |
|                               |            |     | Морковь           | 20  |
|                               |            |     | Лук               | 10  |
|                               |            |     | Огурец сол.       | 40  |
|                               |            |     | Масло сл.         | 5   |
|                               |            |     | Сметана           | 10  |
| Котлеты с макаронами          | Котлеты    | 120 | Мясо              | 150 |
|                               |            |     | Хлеб пш.          | 15  |
|                               | Макароны   | 180 | Масло сл.         | 5   |
|                               |            |     | Макароны          | 70  |
|                               |            |     | Масло сл.         | 10  |
| Кисель или желе молочные      | Кисель     | 200 | Молоко            | 200 |
|                               |            |     | Сахар             | 20  |
|                               |            |     | Крахмал (желатин) | 8   |
| Хлеб                          | Хлеб рж.   | 100 | Хлеб рж.          | 100 |
| <b>Полдник</b>                |            |     |                   |     |
| Кефир или молоко              | Кефир      | 200 | Кефир             | 200 |
| Булочка сдобная               | Булочка    | 50  | Булочка           | 50  |
| Фрукты                        | Фрукты     | 100 | сдобная           |     |
|                               |            |     | Фрукты            | 100 |
| <b>Ужин</b>                   |            |     |                   |     |
| Сосиски с тушеной капустой    | Сосиски    | 80  | Сосиски           | 80  |
|                               | Капуста    | 200 | Капуста           | 250 |
|                               |            |     | Лук               | 10  |
|                               |            |     | Томат-паста       | 3   |
|                               |            |     | Масло раст.       | 5   |
|                               |            |     | Масло сл.         | 5   |
| Чай с сахаром или конфетой    | Чай        | 200 | Чай               | 0,2 |
|                               |            |     | Сахар             | 15  |
| Хлеб с маслом                 | Хлеб       | 100 | Хлеб пш.          | 100 |
|                               | Масло сл.  | 10  | Масло сл.         | 10  |

Белки — 101, в т. ч. животного происхождения — 52; жиры — 104, в т. ч. растительного происхождения — 19; углеводы — 413; калории — 2.823.

**Примечание:** Рекомендуется широко использовать разнообразную зелень (лук, петрушку, укроп и т. д.) во все овощные блюда.

