



Утверждаю:

Директор ГАУ «КРЦ «Фламинго»

И.А.Полковников

ПРИМЕРНОЕ
10- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ШКОЛЬНИКИ 12-18 ЛЕТ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕМЕРОВСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
«ФЛАМИНГО»

КЕМЕРОВО 2021 г.

наименование		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	
1	Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	145	
2	Хлеб пшеничный	250	250	250	250	200	250	250	250	250	200	240	
3	Мука пшеничная	42	10	71	59,4	85	65	8	75	10		38,34	
4	Крупы, бобовые, макаронные изделия	75	131	71	6	154	18	78	75	47	132	18	73
5	Картофель	400	355	342	543	331	382	342	425	355	450	390,7	
6	Овощи (свежие, мороженые, вкл.солен.и квашен.), зелень	475	601	552	457	570	182	729	541	485	465	193	477,5
7	Фрукты свежие, ягоды	300	500	250	450	150	500	250	450	150	150	300	
8	Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
9	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20	25		25	25	25	25	25	25	25	20	
10	Сахар	71	73	96	79	86	61	64	87,8	65	75	48	73,48
11	Кондитерские изделия	30	50	50	50		15	50	50	35		30	
12	Кофе, кофейный напиток	2	6			6		6				1,8	
13	Какао	2	7		4			7		4		2,2	
14	Чай	2	2	2	2		2			2		1	
15	Мясо	110		24	130	259	121	94	309	97	134	116,8	
16	Птица	50	242				263					50,5	
17	Рыба	110	209	209			122	209	209	136		109,4	
18	Колбасные изделия	25		130								26	
19	Молоко, кисломолочные продукты	500	636	625	556	689	160	598	773	552	571	234	539,4
20	Творог	70	200			52	122	200			125	69,9	
21	Сметана	11	10		10	34			35	11	11	11,1	
22	Сыр	12		27		22		22	22	27		12	
23	Масло сливочное	51	49	56	49,5	72	40	53	44,4	53	48	37	50,19
24	Масло растительное	19	17	17	18	23	17	18	27	29	16	20	20,2
25	Консервы овощные натур. (гор.зеленый, кукуруза, фасоль)	40		105	37		71		141		37	39,1	
26	Яйцо (штук)	40	57	2	87	35	29	27	57	3	40	69	40,6
27	Дрожжи	2		1	1	1		1		1		0,5	

норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт
	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	145
	250	250	250	250	200	250	250	250	250	200	240
	42	10	71	59,4	85		65	8	75	10	38,34
макаронные изделия	75	131	71	6	154	18	78	75	47	132	73
	400	355	342	543	331	382	342	425	355	450	390,7
мороженые, вкл.солен.и квашен.), зелень	475	601	552	457	570	182	729	541	485	465	477,5
пгоды	300	500	250	450	150	500	250	450	150	150	300
	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
ага, чернослив, изюм, компотная смесь)	20	25		25	25		25	25	25	25	20
	71	73	96	79	86	61	64	87,8	65	75	48
делия	30	50	50		15		50	50	35		73,48
напиток	2		6		6		6				30
	2	7		4			7		4		1,8
	2	2	2	2		2			2		2,2
	110		24	130	259	121	94	309	97	134	116,8
	50	242				263					50,5
	110	209	209		122	209	209		136		109,4
ия	25		130	130							26
лочные продукты	500	636	625	556	689	160	598	773	552	571	539,4
	70	200			52	122	200			125	69,9
	11	10		10	34			35	11	11	11,1
	12		27		22		22	27			12
	51	49	56	49,5	72	40	53	44,4	53	48	50,19
	19	17	17	18	23	17	18	27	29	16	20,2
е натур. (гор.зеленый, кукуруза, фасоль)	40		105	37	71			141		37	39,1
	40	57	2	87	35	29	57	3	40	69	40,6
	2		1	1		1		1			0,5

12-180.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
каша геркулес мол	300	каша манная мол	300	пудинг твор с масл.	160/ 5
масло слив	15	масло слив	10	масло	15
яйцо вареное	1	сыр	50	шоколад	15
чай с лимоном	200	кофе с молоком	200	кофе с мол	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	50	хлеб пшен	100
хлеб рж	50	хлеб рж	50	хлеб рж	50
				сок яблочный	200
помидоры св	120	огурец св	огурцы св	м-д свекольный	150
щи с кур и смет	300 / 15 / 10	суп горох с мясом	300 / 16 / 10	суп рыбный	300/ 70
плов с курицей	100 / 200	рыба в молоке	128	пудинг из говядины	100
сок яблочный	200	карт пюре	100	карт пюре	230
хлеб пшен	100	капуста тушеная с маслом	120/ 5	компот из с-ф	200
хлеб рж	50	сок яблочный	200	хлеб пшен	100
банан	250	хлеб рж	100	хлеб рж	50
		банан	50	яблоко	150
			200	горошек конс	50
запеканка твор	213	вафли			
соус шоколадный	70	чай с молоком	200	суфле из моркови	200
молоко кипяченое	200	булочка российской	100	ряженка	184
апельсин	250	апельсин	250		
морковь прип.с масл.	150/ 5	икра кабачковая	100	помидоры св	120
рыба с яйцом	120/ 42	колбаса отв	128	тефтели мясные с соусом	115
карт отварной	230	капуста туш. с масл.	230/ 5	гречка	200
компот из с-ф	200	сок абрикосовый	200	сок абрикосовый	200
хлеб пшен	100	хлеб пшен	100	хлеб пшен	100
хлеб рж	50	хлеб рж	50	хлеб рж	50
снежок	184	ряженка	184	молоко кипяч	200
печенье	50	булочка домашняя	100	булочка домашняя	100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
каша ячневая мол	300	каша рисовая мол	каша гречневая мол	пудинг твор с масл.	160/ 5
масло слив	15	масло слив	масло слив	масло	15
сыр	20	сыр	яйцо вареное	яйцо вареное	1
чай с лимоном	200	молоко кипяченое	какао с молоком	молоко кипяченое	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	хлеб пшен	хлеб пшен	100
хлеб рж	50	хлеб рж	хлеб рж	хлеб рж	50
				<i>мороженое</i>	15
				сок яблочный	200
помидоры св	120	морковь припущ с маслом	свекла припущ с маслом	м-д морковный	150
суп куриный с лапшой	300/ 15	борщ с мясом и смет	щи с мясом и смет	рассольник с мясом и смет	300 / 16/ 10
куры туш с капустой	120/ 230	жаркое по-домашнему	котлеты мясны	пудинг из пчени	100
компот из с-ф	200	кисель	макаронны отв	карт отварной	230
хлеб пшен	100	хлеб пшен	компот из с-ф	кисель	200
хлеб рж	50	хлеб рж	хлеб пшен	хлеб пшен	100
банан	250	яблоко	хлеб рж	хлеб рж	50
		банан	яблоко	яблоко	150
булочка домашняя	100	сок яблочный	м-рулет		
молоко кипяченое	200	булочка ванильная	чай с мол	35	
апельсин	250	апельсин		200	
морковь прип.с масл.	150/ 5	горошек конс	помидоры св	120	
рыба в омлет	120/ 30	печень по строг	котлеты рыбные	120	
карт пюре	230	рагу овощное с масл	карт отварной	230	
сок абрикосовый	200	компот из с-ф	сок абрикосовый	200	
хлеб пшен	100	хлеб пшен	хлеб пшен	100	
хлеб рж	50	хлеб рж	хлеб рж	50	
снежок	184	снежок	ряженка	184	
хлеб с джемом	10 / 1 5	печенье	хлеб с джемом	окт.15	