МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ГЛАВНОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЗАГОРОДНЫХ ПИОНЕРСКИХ ЛАГЕРЯХ

Методические рекомендации

Москва — 1979

gost.e-ecolog.ru

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 сгущенное 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
Завтрак		
1. Горячие блюда (каши, овощные, творожные блюда и т. п.)	250—300	300
2. Питье — кофе, чай, какао	200	200
Обед		
1. Первое блюдо	300—400	400
2. Второе блюдо	200—300	250—350
3. Третье блюдо	200	200
Полдник		
Печенье (выпечка)	40—100	40—100
Кефир, молоко, простокваша	200	200
Ужин		
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 обработке	при тепловой обработке*
1	2	3
Мясо (говядина)	30,5	
варка		38
тушение		40
(мелкие куски: азу, гуляш, поджарка, бефстроганов)		37
Изделия из котлетной массы		
Котлеты, битки, шницели		
жаренье		19
тефтели		
жаренье и тушение		15
Зразы рубленые		
жаренье		15
Рулет 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 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 коробочкой	12	
Груши с удаленной семенной коробочкой	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
Гречневая		
рассыпчатая	1,5	2,1
вязкая	3,2	4,0
Пшенная		
рассыпчатая	1,8	2,5
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Рисовая		
рассыпчатая	2,1	2,6
вязкая	3,6	4,5
жидкая	5,7	6,5
Перловая		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	3,7	4,5
Ячневая		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	3,7	4,5
Овсяная		
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Овсяная геркулес		
вязкая	3,7	4,5
жидкая	5,7	6,5
Манная		
вязкая	3,7	4,5
жидкая	5,7	6,5
Пшеничная		
рассыпчатая	1,8	2,5
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Кукурузная		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	2,7	3,5
жидкая	4,2	5,0

1	2	3
Макаронные изделия		
Макароны, лапша, рожки, ушки, вермишель	6,0	3,0
Бобовые		
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
	Молочные продукты:	
1.	молоко	500
	творог полужирный	40
	сметана	10
	сыр	10
2.	**Мясо, рыба, яйца:**	
	мясо	160
	рыба	60
	яйцо	1 шт.
3.	**Хлеб, хлобобулочные изделия, крупы, бобовые сахар, и кондитерские изделия:**	
	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.	**Жировые продукты:**	
	масло сливочное	45
	масло растительное	15
5.	**Картофель и овощи:**	
	картофель	350
	овощи	400
6.	**Фрукты и ягоды:**	
	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 продуктов	кол-во 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 баклажанная	30/5	Икра баклажанная	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 и огурцом	Котлеты 2 шт.	120	Мясо	150
			Хлеб пш.	15
			Масло сл.	5
	Пюре	200	Картофель	250
			Молоко	50
			Масло сл.	5
	Огурец	50	Огурец	50
Компот или сок	Компот	200	Сухофрукты	20
			Сахар	15
Хлеб	Хлеб	100	Хлеб рж.	100
Полдник				
Молоко	Молоко	200	Молоко	200
Булочка сдобная	Булочка	50	Булочка сдобная	50
Фрукты	Фрукты	100	Фрукты	100

1	2	3	4	5
Ужин				
Каша гречневая с молоком	Каша	150	Гречневая крупа	50
	Молоко	200	Масло сл.	5
			Молоко	200
Яйцо	Яйцо	1 шт.	Яйцо	1 шт.
Чай с сахаром	Чай	200	Чай	0,2
			Сахар	15
Хлеб с маслом	Хлеб	100	Хлеб пш.	100
	Масло сл.	10	Масло сл.	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	80	Сосиски	80
	Зеленый гор.	60	Зеленый гор.	60
Сыр	Морковь	40	Морковь	50
Кофе	Сыр	18	Сыр	20
	Кофе	200	Кофе	2,5
			Молоко	100
			Сахар	15
Хлеб с маслом	Хлеб	100	Хлеб пш.	100
	Масло сл.	10	Масло сл.	10
Обед				
Свекла отварная с зел. луком	Свекла	70	Свекла	100
			Лук зел.	5
Щи зеленые со сметаной	Щи	400	Щавель	100
			Картофель	100
			Морковь	20
			Лук зел.	10
			Яйцо	1/2 шт.
			Масло сл.	5
			Сметана	10
Рыба жареная с картофельным пюре	Рыба	70	Рыба-филе	100
			мука. пш.	5
			Масло раст.	5
	Пюре	200	Картофель	250
			Молоко	50
			Масло сл.	5
Помидор	Помидор	50	Помидор	50
Компот или настой шиповника	Компот	200	Сухофрукты	20
			Сахар	15
Хлеб	Хлеб рж.	100	Хлеб рж.	100

1	2	3	4	5
Полдник				
Молоко или кефир	Молоко	200	Молоко	200
Булочка сдобная	Булочка	50	Булочка сдобн.	50
Фрукты	Фрукты	100	Фрукты	100
Ужин				
Творожная запеканка с вареньем	Запеканка	180	Творог полуж.	120
			Молоко	50
			Сахар	12
			Яйцо	1/5 шт.
			Манная 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

Завтрак				
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
Обед				
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
Полдник				
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
Ужин				
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

Салат морковно-яблочный	Салат	100	Морковь	100
			Яблоки	30
			Сахар	5

1	2	3	4	5
Каша пшенная 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
Обед				
Редис с луком	Редис	70	Редис	100
			Лук зеленый	5
Суп гороховый на м/б с гренками	Суп	400	Горох	40
			Картофель	100
			Морковь	20
			Лук	10
			Масло сл.	5
			Хлеб пш.	10
Мясо отварное с тушеной 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
Полдник				
Кефир	Кефир	200	Кефир	200
Булочка сд.	Булочка	50	Булочка сд.	50
Фрукты	Фрукты	100	Фрукты	100
Ужин				
Салат овощной	Салат	120	Картофель	100
			Огурец	20
			Морковь	10
			Лук	10
			Зеленый 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
Ужин				
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
			Масло сл.	5
	Каша	150	Рис	50
			Масло сл.	10
Морс из ягод или компот	Морс	200	Ягоды	20
			Сахар	15
Хлеб ржаной	Хлеб	100	Хлеб рж.	100
Полдник				
Кефир или простокваша	Кефир	200	Кефир	200
Булочка сдобная	Булочка	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	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	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.
			Молоко	50
			Масло сл.	3
Кофе	Кофе	200	Кофе	2,5
			Молоко	100
			Сахар	15
Хлеб с маслом	Хлеб	100	Хлеб пш.	100
	Масло сл.	10	Масло сл.	10

1	2	3	4	5
Обед				
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
			Масло сл.	5
	Макароны	180	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
Полдник				
Кефир или молоко	Кефир	200	Кефир	200
Булочка сдобная	Булочка	50	Булочка сдобная	50
Фрукты	Фрукты	100	Фрукты	100
Ужин				
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.

gost.e-ecolog.ru

.. 36333 от 25/V-1979 г. Зак. 1100 Тир. 1000

Типография Министерства здравоохранения СССР