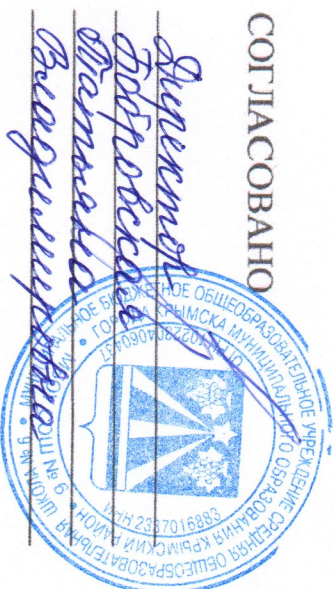


СОГЛАСОВАНО



МП
«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева
МП
«26» мая 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

124

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1																
День 1																
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,60	38,96	14,63	386,21	210-2017	0,15	0,09	432,77	0,35	137,46	301,40	21,53	3,53	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66	
		460,00	22,87	39,56	53,08	566,49		0,21	0,16	432,77	0,38	162,36	356,40	42,73	4,47	
		Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,10	0,07	8,34	8,34	29,01	74,66	24,06	0,92	
	Быточки рыбные	100	12,60	5,90	15,00	164,00	388-2004	0,09	0,13	10,00	0,40	64,00	172,00	32,00	1,20	
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541-2004	0,09	0,09	0,00	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44	
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
		833,00	23,67	18,76	107,89	756,60		0,42	0,44	18,34	19,79	216,37	494,93	146,14	8,85	
	Итого за день:	1293,00	46,54	58,32	160,97	1323,09		0,63	0,60	451,11	20,17	378,73	851,33	188,87	13,32	
	День 2															
	Завтрак	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
Вареники ленивые		150	10,16	14,25	21,18	166,00	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55	
Кофейный напиток с молоком		180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13	
Хлеб пшеничный йодир.		24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
Итого завтрак		369,00	18,78	21,32	59,05	415,54		0,62	0,55	157,15	1,56	259,31	379,03	49,77	1,10	
Обед	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23 (2005)	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44	
	Суп с крупой	180	2,38	4,25	13,61	102,96	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,54	15,57	9,00	3,97	0,15	
	Запеканка мясо-картофельная	170	8,72	8,61	23,38	220,89	284-2017	0,30	0,30	23,46	5,94	52,50	313,98	124,46	4,50	
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33	
		634,00	15,24	16,53	104,84	638,24		0,66	0,67	34,26	20,29	97,21	382,74	155,43	5,69	
	Итого за день:	1003,00	34,02	37,85	163,89	1053,78		1,28	1,22	191,41	21,85	356,52	761,77	205,20	6,79	

День 3	Макароны отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	206-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
Завтрак	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	5,12	7,67	16,94	174,16	294/31-2017	0,09	0,14	50,09	0,61	50,42	63,21	16,32	1,25
	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		394,00	14,06	11,86	69,53	455,95		0,22	0,36	91,10	2,05	201,04	221,26	49,15	2,51
Обед	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18
	Суп рисовый с мясом	195	5,18	3,18	10,19	102,33	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,52	15,66	8,66	3,83	0,14
	Рыба тушеная с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00	229-2017	0,05	0,05	140,66	2,99	31,27	129,76	38,63	0,69
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
Итого за день:		759,00	19,46	12,48	73,30	557,92		0,20	0,30	140,66	20,97	121,61	276,57	100,38	7,39
День 4		1153,00	33,52	24,34	142,83	1013,87		0,42	0,66	231,76	23,02	322,65	497,83	149,53	9,90
Завтрак	Капша пшениная с изюмом	205	8,20	11,90	46,20	326,00	177-2017	0,19	0,15	53,50	1,02	142,95	69,20	53,59	2,37
	Сырники из творога с молоком	90	10,68	11,00	27,30	251,36	358-2004	0,06	0,27	47,45	0,43	180,90	201,71	23,58	0,49
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
		562,00	24,15	23,50	112,35	759,24		0,31	0,49	100,95	4,28	351,85	327,51	99,37	3,88
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	10,25	74,40	109-2004	0,03	0,04	0,00	10,93	52,53	46,10	23,13	1,10
	Быточки со соусом	105	9,50	12,53	10,19	202,51	268/331-2017	0,06	0,10	13,27	0,53	18,36	121,01	23,94	1,92
	Макароны отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	201-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за день:		968,00	24,33	30,72	128,65	922,07		0,27	0,31	13,27	16,65	143,45	317,24	104,47	10,71
		1530,00	48,48	54,22	241,00	1681,31		0,58	0,80	114,22	20,93	495,30	644,75	203,84	14,59

День 5																	
Завтрак	Плов сладкий	200	5,27	7,84	83,12	428,00	196 -2017	0,07	0,08	122,00	0,95	72,80	134,23	68,19	2,07		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
	Сыр порч.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15 -2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14		
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66		
		520,00	23,33	21,61	141,58	858,15		0,22	0,58	294,00	2,39	410,38	453,43	113,99	4,07		
	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90		
	Рассольник домашний со сметаной	255	2,19	4,47	12,64	99,51	131 -2004	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10		
Обед	Рагу из птицы	225	13,50	18,00	19,10	294,80	289-2017	0,14	0,16	22,50	10,35	42,75	180,00	47,25	2,03		
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
Итого обед		858,00	22,64	23,56	101,38	713,61		0,40	1,01	23,40	41,58	146,76	370,71	134,79	6,33		
Итого за день:		1378,00	45,97	45,17	242,96	1571,76		0,62	1,59	317,40	43,97	557,14	824,14	248,78	10,40		
Несгли 2																	
День 6																	
Завтрак	Сыр порч.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15		
	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,90	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36		
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
		494,00	9,42	8,89	54,18	375,12		0,14	0,27	79,87	1,34	133,29	208,07	37,96	3,85		
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44		
Обед	Щи зеленые со сметаной	185	2,82	4,26	8,81	85,91	127-2004	0,13	0,09	9,03	17,24	62,42	84,96	56,84	2,19		
	Чихохилин	90	7,02	6,84	5,76	114,30	491-2004	0,08	0,06	41,17	11,02	26,14	109,39	18,67	1,23		
	Рататуй	100	1,90	1,60	11,30	78,55	302-2017	0,06	0,06	46,00	12,52	37,16	45,00	16,26	0,60		
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90		
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
		679,00	15,88	16,37	75,94	539,35		0,37	0,34	96,20	56,68	168,46	305,21	121,27	8,06		
	Итого за день:	1173,00	25,30	25,26	130,12	914,47		0,51	0,61	176,07	58,02	301,75	513,28	159,23	11,91		

День 7																	
Завтрак	Липшеник и творогом	200	15,40	14,80	40,60	360,00	394-2022	0,08	0,16	40,00	0,00	128,00	186,00	24,00	1,20		
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Сыр порр.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20		
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66		
итого завтрак		487,00	25,31	21,30	79,45	613,55		0,15	0,32	92,00	2,97	332,00	342,60	53,20	2,42		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87		
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147-2004	0,06	0,03	0,00	0,95	27,30	36,78	15,23	0,73		
	Поджарка рыбная	115	16,12	10,45	2,29	210,55	231-2017	0,11	0,11	118,22	5,23	51,46	198,81	26,16	1,03		
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	157,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22		
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90		
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
		993,00	27,87	29,59	97,38	873,15		0,52	0,49	118,22	54,42	205,19	466,75	132,35	10,77		
Итого за день:		1480,00	53,18	50,89	176,83	1486,70		0,67	0,81	210,22	57,39	537,19	809,35	185,55	13,19		
День 8																	
Завтрак	Рыба запеченная с грибами	125	10,50	14,63	20,38	268,75	384-2017	0,06	0,07	28,41	1,90	37,93	101,81	23,10	1,30		
	Сырники из творога с молоком ступенным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41		
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66		
итого завтрак		467,00	25,51	24,39	81,99	660,09		0,17	0,37	67,95	5,09	216,68	326,50	64,95	2,73		
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90		
	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,44	10,00	70,40	124-2004	0,04	0,04	0,00	17,13	50,73	38,85	18,75	0,68		
	Терттели 2-в с соусом	110	7,47	8,30	4,89	142,01	462/587-2017	0,07	0,09	133,00	0,42	23,65	83,15	16,50	0,69		
	Капуста жареная	160	2,08	4,00	5,08	64,80	323-2017	0,06	0,04	0,00	2,00	54,00	52,00	28,00	1,40		
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
Итого обед		848,00	17,32	16,78	82,18	573,71		0,34	0,32	133,90	41,25	175,02	291,68	113,55	8,39		
Итого за день:		1315,00	42,83	41,17	164,17	1233,80		0,51	0,69	201,85	46,34	391,70	618,18	178,50	11,12		

День 9															
Завтрак	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5,47	4,75	3,14	150,00	120-2017	0,10	0,19	33,00	0,83	163,00	164,50	26,68	0,65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	380-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Печенье	42	3,00	4,05	31,20	179,25	пром	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		572,00	21,45	17,97	92,52	696,40		0,27	0,59	105,00	2,27	490,76	444,50	75,88	2,54
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	19,84	133,60	139-2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	Жаркое по-домашнему	225	19,06	23,57	17,88	369,27	259-2017	0,16	0,23	4,98	8,70	38,66	264,55	54,62	4,98
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		903,00	30,74	35,01	98,98	886,97		0,57	0,49	4,98	40,97	163,39	479,89	147,86	14,82
Итого за день:		1475,00	52,19	52,98	191,50	1583,37		0,84	1,08	109,98	43,24	654,15	924,39	223,74	17,36
День 10															
Завтрак	Сырники из творога с молоком отпущенным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
	Каша пшенная молочная	205	7,30	4,31	38,28	220,99	173-2017	0,14	0,16	51,07	0,90	137,05	206,22	41,32	2,12
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2016	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		547,00	22,31	9,76	99,89	612,33		0,25	0,46	90,61	4,09	315,80	430,91	83,17	3,55
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп из овощей	250	2,20	3,52	12,40	99,00	135-2004	0,08	0,06	0,00	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78
	Плов	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	200,00	1,71	18,98	266,86	52,39	3,54
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		928,00	31,47	33,29	93,60	944,84		0,32	0,37	200,00	34,63	121,48	440,24	128,72	10,11
Итого за день:		1475,00	53,78	43,05	193,49	1557,17		0,57	0,83	290,61	38,72	437,28	871,15	211,89	13,66

Неделя 3																
День 11																
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017.	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,30	9,45	0,49	
	Запеканка из творога со ступч. молоком	170	16,80	16,50	41,80	302,63	366-2004	0,11	0,51	110,50	0,81	332,51	365,77	45,15	1,10	
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48	
Итого завтрак		420,00	23,18	25,05	83,63	573,43		0,17	0,61	173,50	1,47	504,27	483,97	72,16	2,07	
	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18	
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	205	5,87	5,67	9,71	135,88	111/105-2017	0,10	0,05	2,50	6,04	22,33	49,46	20,85	0,83	
Обед	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	9,59	10,71	11,41	177,10	455-2004	0,11	0,10	30,64	9,98	30,02	82,55	15,91	1,19	
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68	
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90	
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
Итого обед		659,00	21,04	21,62	80,69	639,57		0,31	0,38	33,14	33,38	109,93	250,56	79,78	6,48	
Итого за день:		1079,00	44,22	46,67	164,32	1213,00		0,48	0,99	206,64	34,85	614,20	734,53	151,94	8,55	
День 12																
Завтрак	Каша "Янтарная"	200	5,60	6,80	33,60	218,00	305-2004	0,16	0,18	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	384-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14	
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого завтрак		460,00	13,94	10,07	91,78	513,48		0,27	0,41	20,00	1,30	167,58	254,20	75,80	2,20	
	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	19,84	133,60	139-2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
Обед	Бефстроганов	110	15,06	25,41	5,64	319,00	250-2017	0,06	0,15	236,08	0,82	0,82	188,27	24,70	2,31	
	Картофель жареный	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	2,72	22,08	103,28	33,38	1,43	
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90	
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
		938,00	31,44	45,50	130,32	1097,80		0,67	0,51	236,98	27,27	113,82	505,19	150,88	11,61	
Итого за день:		1398,00	45,38	55,57	222,10	1611,28		0,94	0,92	256,98	28,57	281,40	759,39	226,68	13,81	

День 13	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Капша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	155	6,38	8,16	32,71	230,29	173-2017	0,14	0,18	14,88	0,82	103,67	177,82	83,02	2,51
Завтрак	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого завтрак		419,00	18,19	15,53	82,84	547,36		0,27	0,62	136,83	2,26	274,27	402,93	115,23	4,81
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	205	3,66	3,95	10,30	110,73	142/179-2004	0,09	0,05	0,00	7,27	15,86	46,65	19,26	0,73
	Зразы рубленые	70	9,00	12,62	10,33	176,67	456-2004	0,05	0,05	5,60	3,33	22,40	92,49	16,33	1,09
	Картофель запеченный	100	5,45	6,27	14,27	136,80	239-2004	0,07	0,05	0,10	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
Обед	Капуста жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		809,00	23,63	27,83	102,57	793,64		0,59	0,55	24,50	20,86	120,73	283,20	132,09	5,69
Итого за день:		1228,00	41,82	43,36	185,41	1341,00		0,86	1,17	161,33	23,12	395,00	686,13	247,32	10,50
День 14	Оладьи с яблоками молоком ступенным	240	12,75	18,23	102,75	647,27	403-2017	0,33	0,36	42,64	2,07	254,94	306,22	74,93	3,24
	Ййцо отварное	20	2,54	4,60	0,28	31,50	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		520,00	20,56	23,43	141,48	859,05		0,42	0,61	142,64	2,10	301,84	438,22	101,13	5,18
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Рассольник	250	2,10	4,50	13,60	104,00	130-2004	0,09	0,07	0,00	8,38	28,00	54,13	2,08	0,90
Обед	Рыба припущенная с соусом	150	16,70	7,75	10,88	123,20	371/587-2004	0,12	0,12	27,13	0,81	48,54	197,47	31,39	0,91
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	311-2017	0,16	0,10	0,00	11,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		928,00	28,49	24,44	106,07	699,10		0,52	0,45	27,13	46,53	157,23	447,57	111,46	8,56
Итого за день:		1448,00	49,05	47,87	247,55	1558,15		0,94	1,06	169,77	48,63	459,07	885,79	212,59	13,74

[illegible]

Наименование сборников рецептов, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.Т.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004. - 639 с.

3 Сборник рецептов и рекомендаций для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Г. Г. Онищенко и В. А. Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

4. Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2002 г.