

СОГЛАСОВАНО

Дифференциал

В. В. Бурма

2025r.

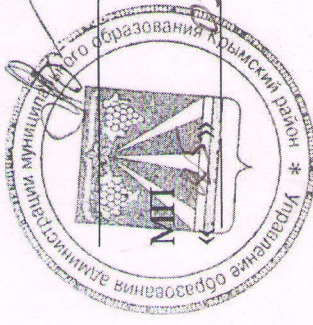


УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования администрации муниципального образования Крымский район

В.Н. Аблаева

2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы				B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1																	
День 1																	
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,95	24,83	2,64	289,66	210-2017	0,11	0,52	332,08	0,26	103,10	226,05	16,15	2,65		
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18		
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		
		354	21,07	29,57	21,79	437,57		0,22	0,86	368,08	12,86	324,62	408,93	49,27	3,10		
Обед	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		
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	185	2,17	3,25	14,51	97,50	132-2004	0,08	0,05	6,05	6,05	21,05	40,96	17,46	0,67		
	Биточки рыбные	70	8,82	4,13	10,50	114,80	388-2004	0,06	0,09	7,00	0,28	44,80	120,40	22,40	0,84		
	Рагу овощное	130	2,99	6,63	13,91	126,10	541-2004	0,06	0,06	0,00	1,56	49,40	84,50	35,10	1,04		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	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 обед	669	17,95	17,64	84,70	573,11		0,31	0,32	13,05	13,84	151,44	325,74	155,88	5,93		
	Итого день	1023,00	39,02	47,21	106,49	1010,68		0,53	1,18	381,13	26,70	476,06	734,67	205,15	9,03		
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		
итого завтрак	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		
	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		
Обед	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.	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	Салат из свежих помидор	509	24,76	26,02	59,83	523,54		0,68	0,75	257,15	1,66	297,31	467,03	63,77	4,30		
	Суп с крупой	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		
итого обед	Запеканка мясо-картофельная	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		
	Кисель	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		
итого обед	Печенье	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.	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 обед	Хлеб ржаной	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 обед		654,00	16,67	18,46	119,70	723,60		0,68	0,71	34,26	20,29	103,01	400,74	159,43	6,12		
Итого за день:		1163,00	41,43	44,48	179,53	1247,14		1,36	1,46	291,41	21,95	400,32	867,77	223,20	10,42		

День 3	Макаронные 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	294/331-2017	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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	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
Обед	Итого завтрак	574,00	19,28	16,36	77,09	547,75		0,30	0,67	127,10	14,65	417,04	383,26	74,35	2,69
	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
Итого обед	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	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	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:		639,00	18,56	12,38	70,78	497,24		0,17	0,28	140,66	20,27	103,51	263,47	90,18	4,78
		1213,00	37,84	28,74	147,87	1044,99		0,47	0,95	267,76	34,92	520,55	646,73	164,53	7,47
День 4	Каша пшенная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	206,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	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	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		456,00	15,60	16,72	91,54	581,04		0,23	0,39	77,35	3,93	274,30	252,48	73,18	2,65
	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
	Борщ со сметаной	185	1,23	3,68	7,44	67,14	109-2004	0,03	0,03	0,80	7,89	37,92	33,29	16,70	0,80
	Биточки со соусом	90	5,20	6,74	8,73	173,58	268-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
Обед	Макаронные отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	201-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	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	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
		759,00	20,16	22,00	69,43	648,99		0,30	0,55	67,23	23,39	316,24	393,75	144,94	6,36
	Итого за день:	1215,00	35,76	38,72	160,97	1230,03		0,53	0,94	144,58	27,32	590,54	646,23	218,12	9,01

День 5	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	271,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
Завтрак	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
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	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	574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,53	20,22	0,78
	Рагу из птицы	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80
	Компот из плодов сушеных	180	0,70	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.	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 обед	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 за день:	619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03
Неделя 2		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
День 6															
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
	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
	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
Обед	Салат из свежих помидор	394,00	8,52	8,79	53,68	330,12		0,11	0,25	79,87	1,24	117,29	197,07	28,96	1,65
	Щи зеленые со сметаной	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
	Чахохбили	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
	Рагатауй	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
	Фрукты, ягоды свежие	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
Итого обед	Кисломолочный продукт	100	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный йодир.	180	0,90	0,10	102,12	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	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 за день:	759,00	22,00	20,97	165,42	584,15		0,45	0,64	132,20	65,18	385,76	463,51	147,07	7,54
Итого за день:		1153,00	30,52	29,76	219,10	914,27		0,56	0,89	212,07	66,42	503,05	660,58	176,03	9,19

День 7	Лапшевник с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394-2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,00	139,80	18,00	0,90
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	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	381,00	15,36	13,27	65,82	449,05		0,10	0,20	30,00	2,98	121,80	179,90	28,40	2,12
Обед	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 с макаронными изделиями	180	1,73	1,82	11,30	87,12	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,69	19,66	26,48	10,97	0,53
	Поджарка рыбная	70	5,42	6,36	1,39	134,66	231-2017	0,07	0,07	55,00	3,18	31,32	121,02	1,92	0,63
	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
	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	0,02	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
		554,00	13,77	16,50	52,88	530,17		0,23	0,31	55,00	18,43	114,13	274,95	108,21	5,03
	Итого за день:	935,00	29,13	29,77	118,70	979,22		0,33	0,51	85,00	21,41	235,93	454,85	136,61	7,15
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с гречками	70	7,56	8,19	11,41	150,50	384-2017	0,04	0,05	65,91	1,06	21,24	57,02	12,94	0,73
	Сырники из творога с молоком ступенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187,00	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	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		531,00	20,75	18,48	60,72	531,49		0,18	0,61	138,81	16,82	397,94	398,30	62,88	2,08
	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Щи из свежей капусты со сметаной	185	1,44	3,10	7,20	63,36	124-2004	0,03	0,03	0,00	12,68	37,54	28,75	13,88	0,50
	Тефтели 2-в с соусом	80	5,43	6,04	3,56	103,28	279/587-2017	0,05	0,06	24,00	0,31	17,20	60,48	12,00	0,50
	Капуста жареная	100	1,31	2,51	3,18	40,50	253-2017	0,02	0,02	16,00	6,00	11,96	18,76	5,36	0,62
Обед	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	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
		629,00	12,10	14,10	60,61	434,65		0,20	0,22	40,00	27,84	94,82	167,27	56,36	5,08
	Итого за день:	1160,00	32,85	32,58	121,33	966,14		0,38	0,83	178,81	44,66	492,76	565,57	119,24	7,16

[illegible]

[illegible]

День 13		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
Завтрак	Яйцо отварное														
	Каша 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
	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
	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 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
		479,00	14,01	11,03	83,06	529,36		0,27	0,46	36,83	2,36	268,27	336,93	119,23	6,01
	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
Обед	Картофель запеченный	100	5,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,10	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	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
Итого обед		709,00	22,73	27,73	102,07	748,64		0,56	0,53	24,50	20,76	104,73	272,20	123,09	3,49
Итого за день:		1188,00	36,74	38,76	185,13	1278,00		0,83	0,99	61,33	23,12	373,00	609,13	242,32	9,50
День 14															
Завтрак	Яйцо отварное	40,00	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
	Оладьи с яблоками молоком стученным	170	11,20	12,91	72,78	358,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	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
	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
		414,00	18,25	17,77	99,65	537,59		0,28	0,47	130,20	1,76	219,48	314,70	63,47	4,00
Обед	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
	Рассольник со сметаной	185	1,50	3,24	9,79	74,88	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,20	20,72	40,06	15,60	0,67
	Рыба припущенная с соусом	90	5,14	3,38	2,57	79,60	371-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
	Картофель отварной с маслом	100	2,35	3,50	13,17	84,40	311-2017	0,11	0,07	0,00	14,00	9,76	53,16	19,56	0,78
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
Итого обед	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
	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	14,56	15,72	88,44	569,15		0,41	0,40	25,32	36,25	122,22	359,28	96,75	6,36
	Итого за день:	1093	32,81	33,49	188,09	1106,74		0,69	0,87	155,52	38,01	341,70	673,98	160,22	10,36

День 15	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	271,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
Завтрак	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
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	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	574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,53	20,22	0,78
	Рагу из птицы	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80
	Компот из плодов сушеных	180	0,70	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.	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 обед	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
		619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03
Итого за день:		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
	Всего за 15 дней	16727	521	522	2415	16484		9	15	2915	541	7014	9990	2715	132

Наименование сборников рецептов, использованных для разработки меню:

- 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дельта плюс, 2017 г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 639 с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Г.Г. Ошченко 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.Дельта-принт, 2002 г.