

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

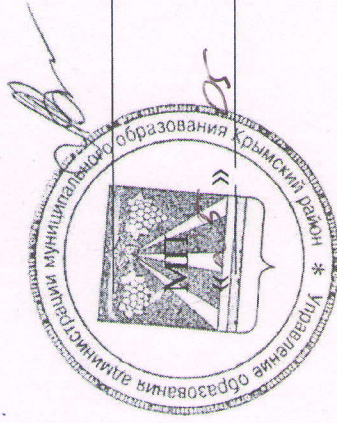
Дир. Н.В. Пурше



05 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

05 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 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	180	16,74	29,80	3,17	347,59	210-2017	0,13	0,62	389,49	0,31	123,71	271,26	19,37	3,17		
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	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.	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		
	Итого завтрак	540,00	27,78	35,50	54,25	634,87		0,30	1,05	429,49	14,41	393,51	514,46	76,17	6,23		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35		
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,08	0,05	6,70	6,70	23,32	45,38	19,34	0,74		
	Биточки рыбные	90	11,34	5,31	13,50	147,60	388-2004	0,08	0,12	9,00	0,36	57,60	154,80	28,80	1,08		
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541-2004	0,07	0,07	0,00	1,80	57,00	97,50	40,50	1,20		
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,2	14,70	14,70	8,40	2,90		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
Итого обед	793,00	23,11	15,76	105,45	713,56		0,36	0,38	15,70	11,68	183,96	413,12	126,86	8,09			
Итого за день:	1333,00	50,89	51,26	159,70	1348,43		0,66	1,43	445,19	26,09	577,47	927,58	203,03	14,32			
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		
	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		
	Вареники ленивые	150	7,25	16,01	20,75	316,50	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55		
	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	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		
Обед	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		
	Салат из свежих помидор	565,00	25,05	28,41	79,71	773,73		0,71	0,80	259,15	1,79	318,16	507,35	77,05	4,70		
	Суп с крупой	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2005	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53		
	Запеканка мясо-картофельная	200	2,64	4,72	15,12	114,40	149-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	17,30	10,00	4,41	0,16		
	Итого обед	205	10,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	28,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42		
Итого обеда	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
Итого обеда	743,00	18,50	19,60	125,78	766,95		0,78	0,78	40,28	22,99	115,32	502,04	187,41	7,93			
Итого за день:	1308,00	43,55	48,01	205,49	1540,68		1,49	1,58	299,43	24,78	433,48	1009,39	264,46	12,63			

День 3	Макароны отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	203-2022-2017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
Завтрак	Котлета рубленая из птицы с соусом	120	15,40	18,19	18,48	299,08	203-2017	0,11	0,18	66,78	0,81	67,22	84,28	21,75	1,66
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	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	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
	итого завтрак	630,00	30,28	25,36	104,42	805,19		0,32	0,49	119,76	2,50	261,39	309,62	80,44	5,82
Обед	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп рисовый с мясом	225	3,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	18,06	9,99	4,42	0,16
	Рыба тушеная с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	229-2017	0,07	0,07	7,57	4,85	50,80	210,85	63,09	1,11
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир	30	2,37	0,30	14,49	70,14		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Итого за день:	853,00	25,30	12,22	96,58	693,58		0,35	0,39	7,57	29,71	151,58	412,82	133,56	7,26
День 4		1483,00	55,58	37,58	201,00	1498,77		0,67	0,88	127,33	32,21	412,97	722,44	214,00	13,08
Завтрак	Каша пшенная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	246,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
	Сырники из творога с молоком суппенным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	338-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	чай с лимоном	207,00	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	5,80	5,00	9,60	107,00		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	итого завтрак	492,00	21,62	22,55	75,64	590,59		0,24	0,39	77,35	3,93	276,78	265,80	81,06	2,61
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	8,24	74,40	109-2004	0,03	0,03	0,88	8,74	42,02	36,88	18,50	0,88
	Биточки со соусом	90	8,20	10,74	8,73	173,58	208-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
	Макароны отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	201-2017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
	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		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		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:		883,00	21,64	25,37	118,15	827,36		0,28	0,28	40,83	12,41	117,54	301,48	92,71	8,61
		1375,00	43,26	47,92	193,79	1417,95		0,52	0,67	118,18	16,34	394,32	567,28	173,77	11,22

День 5	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
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
	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
	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
	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		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого завтрак		535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Рассольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131-2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	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
Итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14
Неделя 2		1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51
День 6	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
Завтрак	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	215	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		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	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
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	102,00		0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		745,00	16,69	12,30	72,18	455,93		0,24	0,60	119,87	15,07	375,49	404,27	77,76	3,85
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Щи зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	9,76	95,20	127-2004	0,14	0,09	10,00	19,10	69,16	94,14	62,98	2,42
	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	57,17	15,30	36,30	151,92	25,92	1,70
	Рататуй	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,39	0,90
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир	30	2,37	0,30	14,49	70,14		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		828,00	22,45	21,12	95,18	687,96		0,47	0,41	136,17	70,46	213,20	419,28	154,21	10,17
Итого за день:		1573,00	39,14	33,42	167,36	1143,89		0,71	1,01	256,04	85,53	588,69	823,55	231,97	14,02

День 7															
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394-2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,00	139,50	18,00	0,90
	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
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	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
итого завтрак		445,00	18,82	14,40	90,10	571,38	0,00	0,15	0,24	30,00	2,98	132,12	221,30	45,80	2,51
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,80	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,76	21,84	29,42	12,18	0,58
	Поджарка рыбная	105	10,63	9,54	2,09	192,24	231-2017	0,10	0,10	7,50	4,77	46,98	181,52	23,88	0,94
Обед	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	385-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	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		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		903,00	21,70	19,53	103,92	804,00		0,45	0,42	7,50	30,61	167,14	423,28	110,63	9,70
Итого за день:		1348,00	40,52	33,93	194,02	1375,38		0,60	0,66	37,50	33,59	299,26	644,58	156,43	12,21
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с грибами	105	11,34	12,29	17,12	225,75	384-2004	0,05	0,06	23,86	1,59	31,86	85,52	19,40	1,09
	Сырники из творога с молоком стуженым	70	9,09	8,55	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	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.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого завтрак		412,00	23,33	21,14	62,72	532,99		0,12	0,30	60,76	4,75	193,66	272,90	50,04	2,16
	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,38	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,44	8,00	70,40	124-2004	0,03	0,03	0,00	13,70	40,58	31,08	15,00	0,54
	Тефтели 2-в с соусом	90	6,11	6,79	4,00	116,19	467/587-2017	0,05	0,07	27,00	0,34	19,35	68,03	13,50	0,56
	Капуста жареная	150	1,96	3,76	4,77	60,75	323-2017	0,03	0,03	24,00	9,00	17,94	28,14	8,04	0,93
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	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		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		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		888,00	16,40	15,05	86,76	579,24	0,00	0,29	0,29	51,00	37,64	134,21	244,83	87,44	9,39
Итого за день:		1300,00	39,73	36,19	149,48	1112,23		0,41	0,59	111,76	42,39	327,87	517,73	137,48	11,55

День 9		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
Завтрак	Сыр порц.														
	Суп молочный с макарон. изделиями	200	4,38	3,80	2,51	120,00	120-2017	0,08	0,15	26,40	0,66	130,40	109,50	21,34	0,52
	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	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого завтрак	703,00	23,60	19,20	103,09	690,73		0,33	1,05	165,40	18,67	744,43	659,70	102,19	1,80
	Салат из свежих огурцов	60	0,66	3,66	2,06	43,68	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139-2004	0,19	0,06	0,00	4,66	34,14	70,48	28,46	1,60
	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,95	15,89	328,24	259-2017	0,14	0,20	4,42	7,73	34,86	235,15	48,55	4,42
Итого обед	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Итого за день:	848,00	30,38	29,97	100,49	809,62		0,49	0,42	4,42	19,31	130,34	431,37	123,83	13,19
День 10		1551,00	50,98	49,17	203,58	1500,35		0,82	1,47	169,82	37,98	874,77	1091,07	226,02	14,99
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Каша пшеничная молочная	155	5,52	3,26	28,94	167,09	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	31,24	1,67
	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	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого завтрак	492,00	19,88	12,41	89,03	544,47		0,22	0,63	115,51	6,44	498,52	497,20	79,98	2,61
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	135-2004	0,06	0,04	0,00	8,30	27,88	39,42	16,60	0,62
	Плов	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	0,00	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	0,00	0,10	9,50	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.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Итого за день:	838,00	29,32	30,79	95,54	882,52		0,29	0,33	0,00	23,70	101,16	420,56	117,23	9,61
	Итого за день:	1330,00	49,20	43,20	184,57	1426,99		0,51	0,96	115,51	30,14	599,68	917,76	197,21	12,22

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 стуж. молоком	190	20,36	18,44	46,67	450,00	366-2004	0,12	0,57	123,50	0,90	371,62	408,80	50,46	1,23
	Хлеб пшеничный йодир	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
итого завтрак		470,00	29,66	27,32	107,10	810,30		0,21	0,70	186,50	1,56	550,28	553,10	87,37	2,53
Обед	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	235	7,51	7,29	10,61	148,52	111/105-2017	0,10	0,05	0,00	6,60	23,36	54,06	21,82	0,90
	Котлеты рубленные с белокачанной капустой	90	12,33	13,77	14,67	227,70	455-2004	0,13	0,12	39,39	12,82	43,74	106,13	20,45	1,52
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
Итого обед	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		923,00	28,65	23,20	111,65	846,82		0,53	0,50	39,39	43,78	165,82	363,17	117,32	10,61
День 12		1393,00	53,83	50,52	218,75	1657,12		0,74	1,20	225,89	45,34	716,10	916,27	204,69	13,14
Завтрак	Каша "Янгарица"	150	4,20	5,10	25,20	163,50	305-2004	0,12	0,14	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05
	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	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		610,00	17,94	13,37	104,98	560,98		0,33	0,94	100,00	17,90	626,78	534,00	101,50	1,59
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,27	15,39	115,55	139-2004	0,19	0,06	0,00	4,66	34,14	70,48	28,46	1,60
	Бефстроганов	100	14,60	23,10	5,13	290,00	250-2017	0,05	0,14	32,80	0,74	43,32	171,15	22,45	2,10
	Картофель жареный	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	20,72	22,08	103,28	33,38	1,43
Итого обед	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	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		888,00	28,23	42,84	129,63	1027,75		0,60	0,47	32,80	37,02	142,18	460,05	133,51	10,59
		1498,00	46,17	56,21	234,61	1588,73		0,93	1,41	132,80	54,92	768,96	994,05	235,01	12,18

День 13	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
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	140,45	240,91	112,48	3,40
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		708,00	27,30	24,33	126,50	787,91		0,42	1,03	184,56	16,69	569,69	673,77	182,32	6,00
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,82	12,56	135,04	142/179-2004	0,10	0,06	0,00	8,86	19,34	56,88	23,48	0,88
	Зразы рубленые	95	12,22	14,75	14,03	239,77	456-2004	0,06	0,06	7,60	4,51	30,40	125,51	22,15	1,47
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	9,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,00	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
Итого обед	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
		933,00	33,03	31,59	130,48	945,92		0,67	0,61	27,60	24,33	141,06	368,51	104,13	7,40
Итого за день:		1641,00	55,33	55,92	256,98	1733,83		1,09	1,64	212,16	41,02	710,75	1042,28	286,45	13,40
День 14	Оладьи с яблоками молоком стуженным	170	11,20	12,91	72,78	458,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
Итого завтрак	Чай с сахаром	215	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	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		645,00	19,91	18,51	132,83	740,76		0,39	0,89	110,20	18,09	671,68	579,70	110,47	2,97
	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
Обед	Рассольник	200	1,68	3,60	10,88	83,20	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,70	22,40	43,30	16,86	0,72
	Рыба припущенная с соусом	120	10,50	14,63	3,53	123,20	3/11/28/7-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	310-2017	0,16	0,10	0,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	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.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		918	22,06	28,02	100,92	680,78		0,51	0,42	25,32	45,84	150,34	424,05	125,40	10,08
	Итого за день:	1563	41,97	46,53	233,75	1421,54		0,90	1,31	135,52	63,93	822,02	1003,75	235,87	13,05

День 15	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196 -2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
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
	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
	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
	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		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого завтрак		535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Рассольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131 -2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	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
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14
Итого за день:		1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51
	Всего за 15 дней	21312	690	661	3082	21628		11	17	2770	608	8255	12563	3210	191

Наименование, сборники 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.: Дели плюс, 2017 г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лашинной - М.: Хлеббюроинформ, 2004 - 639 с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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.