

СОГЛАСОВАНО

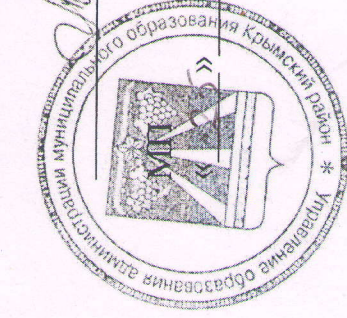
Директор школы
А.В. Гурьян



2025г.

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 С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	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		
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,04	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	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66		
итого завтрак		560,00	28,64	44,66	65,71	673,49		0,32	0,22	472,77	14,45	407,26	544,60	78,33	6,59		
Обед	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		
	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		
	Биточки 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	210	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		843,00	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:		1403,00	52,31	63,42	173,60	1430,09		0,74	0,66	491,11	34,24	623,63	1039,53	224,47	15,44		
День 2																	
Завтрак	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20		
	Вареники ленивые	185	8,70	19,21	24,90	379,80	355-2004	0,64	0,39	300,18	0,34	168,54	242,58	28,80	0,66		
	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		
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	49,50	338-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	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		
		665,00	27,08	33,38	104,08	796,44		0,84	0,75	412,18	15,78	724,12	664,78	97,60	1,86		
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23 (2005)	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87		
	Суп с крупой	250	3,30	2,90	18,90	143,00	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,75	22,00	12,53	5,53	0,20		
	Запеканка мясо-картофельная	205	14,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	128,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42		
	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,04	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		933,00	24,50	20,32	131,43	869,67		0,82	0,56	140,28	32,09	149,37	525,39	204,87	10,51		
Итого за день:		1598,00	51,58	53,70	235,51	1666,11		1,66	1,31	552,46	47,87	873,49	1190,17	302,47	12,37		

День 3	Макароны отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	203/202-2017	0,08	0,04	34,30	0,00	14,58	45,10	10,26	0,99
Завтрак	Котлета рубленая из птицы	130	15,68	19,71	20,02	324,00	294/331-2017	0,12	0,20	172,35	0,88	80,67	101,14	26,10	2,00
	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	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Итого завтрак	670,00	31,65	28,04	112,05	869,25		0,35	0,52	231,05	2,57	277,27	334,00	86,50	6,33
Обед	Овощи натуральные (огурец)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	71-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп рисовый с мясом	225	9,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,02	0,02	300,00	0,67	20,07	11,10	4,92	0,18
	Рыба тушеная с овощами	150	13,60	7,43	5,70	157,50	229-2017	0,08	0,08	8,74	5,60	58,62	243,29	72,80	1,28
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	57,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,00	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	913,00	31,54	18,93	96,67	620,58		0,42	0,40	308,74	37,17	172,71	479,99	155,32	7,90
Итого за день:	1583,00	63,19	46,97	208,72	1489,83		0,77	0,92	539,79	39,74	449,98	813,99	241,82	14,23	
День 4	Каша пшенная 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
Завтрак	Сырники из творога с молоком стученным	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
	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	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
	Биточки 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
	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	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	
Итого за день:	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 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
	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
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
		620,00	24,23	21,71	142,08	903,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,38	464,43	122,99	6,27
	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
	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
Обед	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
		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:	1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
Неделя 2															
День 6															
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
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	2,12	2,80	15,78	96,65	181-2017	0,08	0,16	52,74	1,07	121,89	107,45	18,47	0,47
	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
	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	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	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		882,00	21,33	18,45	106,93	674,85		0,31	0,46	144,74	15,34	590,97	491,25	92,07	4,90
	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
	Щи зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	12,14	95,20	127-2004	0,16	0,18	12,50	13,88	86,45	117,68	78,73	3,30
Обед	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	157,17	5,30	36,30	151,92	25,92	1,70
	Рагу	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,69	0,90
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386 -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		868,00	21,89	23,56	98,93	717,08		0,50	0,52	238,67	64,29	244,54	453,34	178,00	11,49
Итого за день:		1750,00	43,22	42,01	205,86	1391,93		0,81	0,98	383,41	79,63	835,51	944,59	270,07	16,39

День 7	Лапшевник 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
Завтрак	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 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
	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
	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
Обед	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	210	0,00	0,00	20,20	92,00	385-2017	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		1003,00	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:		1490,00	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 гречками	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 стуженным	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
		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
итого завтрак		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
Обед	Овощи натуральные (помидор)	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
	Пш из свежей капусты	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	210	0,00	0,00	20,00	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		958,00	18,22	16,88	82,48	618,71		0,37	0,34	133,90	41,35	191,02	302,68	122,55	10,59
Итого за день:		1425,00	43,73	41,27	164,47	1278,80		0,54	0,71	201,85	46,44	407,70	629,18	187,50	13,32

День 9		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
	Сыр порц.														
	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
Завтрак	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
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	пром	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого завтрак		772,00	26,85	22,97	114,12	798,40		0,35	0,63	145,00	16,27	730,76	624,50	103,88	2,74
	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
Обед	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	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	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		913,00	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:		1685,00	57,59	57,98	213,10	1685,37		0,92	1,12	149,98	57,24	894,15	1104,39	251,74	17,56
День 10															
	Сырники из творога с молоком стученным	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
Завтрак	Каша пшеничная 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
	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
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	0,90	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 стуж. молоком	220	25,21	21,35	54,04	521,05	366-2004	0,14	0,66	243,00	1,05	430,30	58,43	58,43	1,43	
	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	
	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		530,00	36,33	30,50	124,85	932,13		0,26	0,83	306,00	1,71	615,86	228,83	105,24	3,06	
Обед	Овощи натуральные (огурец)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	71-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50	
	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	121,50	34,50	1,42	
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	100	12,70	15,30	16,30	253,00	455-2004	0,15	0,14	43,77	14,25	48,60	117,93	22,73	1,69	
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	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	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	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.	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 за день:		973,00	29,61	30,51	106,82	891,52		0,57	0,47	43,77	44,11	175,88	455,01	138,88	10,84	
Итого за день:		1503,00	65,94	61,01	231,67	1823,65		0,83	1,30	349,77	45,82	791,74	683,84	244,12	13,90	
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	
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
итого завтрак		660,00	19,34	15,07	113,38	615,48		0,35	0,45	60,00	15,30	407,58	434,20	103,80	2,40	
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	
	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	
	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	
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	0,90	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 за день:		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:		1598,00	50,78	60,57	243,70	1713,28		1,02	0,96	296,98	42,57	521,40	939,39	254,68	14,01	

День 13		40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
Завтрак	Яйцо отварное														
	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	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	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	пром	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
		752,00	30,64	25,98	152,38	921,64		0,47	0,80	184,56	16,69	580,65	712,47	195,02	6,63
	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 рыбными фрикадельками	270	10,56	5,21	13,56	145,84	142/179-2004	0,11	0,07	0,00	9,57	20,89	61,43	25,36	0,95
	Зразы рубленые	105	13,51	16,30	15,50	265,00	456-2004	0,07	0,07	8,40	4,99	33,60	138,73	24,49	1,63
Обед	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	12,28	8,15	18,55	177,84	259-2004	0,10	0,07	0,00	3,51	49,40	84,50	22,10	0,49
	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	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,04	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	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
		1033,00	43,72	37,88	132,38	1063,03		0,74	0,41	16,52	45,65	177,22	406,58	123,89	8,27
	Итого за день:	1785,00	74,36	63,86	284,76	1984,67		1,21	1,21	201,08	62,34	757,87	1119,05	318,91	14,90
День 14															
Завтрак	Оладьи с яблоками молоком стуженым	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
	Яйцо 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
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед	Салат из свежих помидор	720,00	25,96	28,43	163,08	961,05		0,50	0,65	182,64	16,10	541,84	618,22	129,13	5,38
	Рассольник	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
	Рыба припущенная с соусом	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
	Картофель отварной с маслом	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
	Сок фруктовый	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
Итого обед	Фрукты, ягоды свежие	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	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 ржаной	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
		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 за день:	1038,00	29,39	24,54	106,57	744,10		0,55	0,46	27,13	42,53	174,53	454,87	121,06	10,06
		1758,00	55,35	52,97	269,65	1705,15		1,05	1,11	209,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44

День. 15		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
Завтрак	Плов сладкий	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
	Яйцо отварное	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
	Сыр порц.	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
	Кофейный напиток с молоком	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
	Фрукты, ягоды свежие	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	Хлеб пшеничный йодир.	620,00	24,23	21,71	142,08	903,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,38	464,43	122,99	6,27
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
	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
	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
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
		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:		1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
	Всего за 15 дней	23539	807	782	3329	24128		13	16	4626	720	9488	13533	3663	214

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.: ДеЛи 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. Онинченко 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.