

СОГЛАСОВАНО



МП

« 04 » июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАТЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
Месяц 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				
		540,00	27,78	35,50	54,25	634,87		0,30	1,05	429,49	14,41	303,51	514,46	76,17	6,23				
Обед	Салат из свежих овощей	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				
	Выпечка рыбная	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				
	Рез. 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				
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:	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 порг.	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				
	Ябло отарное	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				
	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				
		565,00	25,05	28,41	79,71	773,73		0,71	0,80	259,15	1,79	20,66	507,35	77,05	4,70				
	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	45,68	23-2005	0,03	0,03	0,00	0,60	17,30	10,00	4,41	0,53				
	Суп с крупной	200	2,64	4,72	15,12	114,40	149-2004	0,01	0,01	0,00	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42				
	Запеканка мясо-картофельная	200	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				
Обед	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 обед	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					

Лист 3																
Завтрак	Макаронные отпарные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	205-202-	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82	
	Котлетки рубленая из птицы с соусом	120	15,40	18,19	18,48	299,08	294-331- 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 2017	0,06	0,19	24,40	1,59	132,22	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 (огурцы)	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	0,16	
	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	
	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		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	
Итого за день:		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	
День 4																
Завтрак	Каша пшеница 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 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	
	Чай с лимонном	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	
	Макаронные отпарные	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	
	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		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	
Итого за день:		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 египетский	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	
	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	
Завтрак	Сыр порт	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	
	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	
	Расстройство 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	
Обед	Ратун 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 съенных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к.пн №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 пшеничный йодир.	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	
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	
Неделя 2																
День 6	Сыр порт.	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	
Завтрак	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	
	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	69,16	94,14	62,98	2,42
	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	
Обед	Чай зеленый	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	
	Чай зеленый	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	
	Рататуй	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	
	Сок фруктовый	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 пшеничный йодир.	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		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																	
	Лепешки с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394,2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,60	139,50	18,00	0,90		
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		
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	ипром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59		
Итого завтрак	Хлеб пшеничный подир	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,40	52,20	19,80	0,66		
		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		
Обед	Салат из свежих овощей	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 макаронами и овощами	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		
	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 подир	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		
Итого за день:		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		
День 8		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		
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 ступенным	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		
Итого 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		
	Хлеб пшеничный подир	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		
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		
	Шти 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		
	Тфтели 2-в с соусом	90	6,11	6,79	4,00	116,19	462,587- 7017	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		
	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 подир	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		
Итого за день:		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		

Лист 9															
Завтрак	Сыр порт	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
	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
итого завтрак	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
		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
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, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	386-2017	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 обед	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
Итого за день:		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
День 10															
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенными	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 пшеница 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, яблоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	386-2017	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 обед	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

Начисл. 3																
День 11																
Витерборд горючий с сыром																
Завтрак	Запеканка из творога со ступ. молоком		50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,50	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный йодир.		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	1,25
	Компот из плодов сушеных		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
			200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/пн №61	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
итого завтрак	Овощи натуральные (огурец)		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
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками		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
	Котлеты рубленные с беспокочанной капустой		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
	Шире картофелемное		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
Обед	Сок фруктовый		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
	Фрукты, ягоды свежие		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
	Хлеб пшеничный йодир.		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 ржаной		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
Итого обед			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
Каша "Янгариак"																
Завтрак	Кофейный напиток с молоком		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
	Хлеб пшеничный йодир.		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 карефеленый 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
	Бекстроганов		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
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 обед			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
Итого за день:			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

Итого за день:		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
Затраты	Каши гречневая вареная 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 нодр.	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 затрат		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 овощей	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
	Каша из жеренды	50	0,65	1,26	1,59	20,25	333-2017	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	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный нодр	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
Итого обеда		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															
Итого завтрак	Оладьи с яблоками молоком ступенным	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
	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 нодр.	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
	Расходник	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	371/2587-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,50	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
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 нодр.	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 обеда		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

Итого за 15 дней																
Заг. рас.	Молоко открытое	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	
	Сыр топленый	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	
	Конфетный напиток с молоком	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	
	Фрукты, ягоды свежие	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	
	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	
Итого завтрак	Оночи натуральные (помидор)	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	
	Расходники домашний со съестной	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	
	Раци из птицы	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	0,52	
	Компот из плодов съестных	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	
	Хлеб пшеничный йодир	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	
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир	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 ржаной	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	
		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	
		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 15 дней:	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	
Итого за 15 дней:		21312	690	661	3082	21628		11	17	2770	608	8255	12563	3210	191	

Наименование сборников рецептов, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Н.И. Морозова и В.А. Тутельяна - М.: Дельта-пресс, 2017 г.

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

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Под ред. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тутельяна - М.: Издательский центр «Воронежский университет», 2002 - 698 с.

4 Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скуряткина и В.А. Тутельяна - М.: Дельта-пресс, 2002 г.