

СОГЛАСОВАНО



МП
« 04 » июля 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.

Присм 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	Мg	Fe		
Несетя 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		
		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		
итого завтрак		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		
	Салат из свежих овощей																
	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		
	Бытчки 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		
	Рату 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		
Обед		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		
	Сок фруктовый	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 пшеничный йодир	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		
	Хлеб ржаной	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 порч.	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 пенивые	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		
итого завтрак		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		
	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		
Обед		200	0,00	0,00	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	100	0,90	0,10	0,50	45,00	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49		
	Хлеб пшеничный йодир.	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		
	Хлеб ржаной	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 обед		1598,00	51,58	53,70	235,51	1666,11		1,66	1,31	552,46	47,87	873,49	1190,17	302,47	12,57		
Итого за день:																	

День 3	Макароннi 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	Котлетки рубленые 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 (отурец)	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 пшеница 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 и изюмом	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
		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
итого завтрак															
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
	Макаронны 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	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 порг	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
Завтрак	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	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		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
	Омлет натуральный (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:		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
Несля 2															
День 6	Сыр порг	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
	Каши 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
Завтрак	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
	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
итого завтрак		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
	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
Обед	Рататуй	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,69	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	Далешеник 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 нору	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
	Полжарка 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
	Щоре 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
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 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	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
	Сливочным	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
	Чай с лимоном	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
	Шн 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
	Капустя 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
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	Сыр пори	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
Завтрак	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	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
		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 боровыми	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	0,20	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
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
		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 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
Завтрак	Каша пшеница 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
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
	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:	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

Несетя 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 слив. 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 бескочанной 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
	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
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
	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
	День 12	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
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
	Бифстегонов	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
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
	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	1713,48		1,02	0,96	296,98	42,57	521,40	939,39	254,68	14,01

День 13																		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1			
	Капша печенаяй яйца 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	134,73	24,49	1,63			
Обед	Картофель запеченный в светяном 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																		
	Оладьи с яблоками молоком стученным	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			
Итого завтрак		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			
	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			
	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			
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	0,03	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	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			
Итого за день:		1758,00	55,35	52,97	209,65	1705,15		1,05	1,11	209,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44			

Средняя норма		Средняя норма															
Питовый рацион		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	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 порез.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	1,5-2017	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		
	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		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		0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90		
	Рассольник домашний со сметаной	235	2,19	4,47	12,64	99,51	71-2017	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10		
	Ратун из овощей сушеных	225	13,50	18,00	19,10	294,80	131-2004	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		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 блюд, рецептов, использованных для разработки меню:

1. Сборник рецептов на праздники для обучающихся по месту образовательных учреждений: Под ред. М.И. Метельского и В.А. Тугельяна. - М.: Дельта-пресс, 2017 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Под ред. В.И. Давыдовой. - М.: Хлебпром, 2004. - 639 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций: Под ред. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тугельяна. - М.: Издательский центр «Знание» детей, 2022. - 698 с.
4. Химический состав российских продуктов питания: Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тугельяна. - М.: Дельта-пресс, 2002 г.