

СОГЛАСОВАНО

*Директор
Бюджетное
образовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 9 им. В.И. Ленин»
Крымский район*



МП

« 26 » _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



МП

« 26 » _____ 2025г.

В.Н. Аблаева

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

Крымск 2025г.

Присем ниши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 1																		
День 1																		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,95	24,83	2,64	289,66	210-2017	0,11	0,52	332,08	0,26	103,10	226,05	16,15	2,65			
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18			
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27			
итого завтрак		354	21,07	29,57	21,79	437,57		0,22	0,86	368,08	12,86	324,62	408,93	49,27	3,10			
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29			
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	185	2,17	3,25	14,51	97,50	132-2004	0,08	0,05	6,05	6,05	21,05	40,96	17,46	0,67			
	Биточки рыбные	70	8,82	4,13	10,50	114,80	388-2004	0,06	0,09	7,00	0,28	44,80	120,40	22,40	0,84			
	Рагу овощное	130	2,99	6,63	13,91	126,10	541-2004	0,06	0,06	0,00	1,56	49,40	84,50	35,10	1,04			
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49			
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27			
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33			
Итого обед		669	17,95	17,64	84,70	573,11		0,31	0,32	13,05	13,84	151,44	325,74	155,88	5,93			
Итого день		1023,00	39,02	47,21	106,49	1010,68		0,53	1,18	381,13	26,70	476,06	734,67	205,15	9,03			
День 2																		
Завтрак	Сыр пори.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15			
	Вареники ленивые	150	10,16	14,25	21,18	166,00	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55			
	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00			
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13			
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20			
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27			
Обед	Салат из свежих помидор	509	24,76	26,02	59,83	523,54		0,68	0,75	257,15	1,66	297,31	467,03	63,77	4,30			
	Суп с крупой	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23 (2005)	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44			
	Запеканка мясо-картофельная	180	2,38	4,25	13,61	102,96	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,54	15,57	9,00	3,97	0,15			
	Кисель	170	8,72	8,61	23,38	220,89	284-2017	0,30	0,30	23,46	5,94	52,50	313,98	124,46	4,50			
	Печенье	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27			
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33			
	Итого за день:		654,00	16,67	18,46	119,70	723,60		0,68	0,71	34,26	20,29	103,01	400,74	159,43	6,12		
Итого за день:			1163,00	41,43	44,48	179,53	1247,14		1,36	1,46	291,41	21,95	400,32	867,77	223,20	10,42		

День 3															
	Макароны отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	206-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	5,12	7,67	16,94	174,16	294/331-2017	0,09	0,14	50,09	0,61	50,42	63,21	16,32	1,25
Завтрак	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
итого завтрак		574,00	19,28	16,36	77,09	547,75		0,30	0,67	127,10	14,65	417,04	383,26	74,35	2,69
	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18
	Суп рисовый с мясом	195	5,18	3,18	10,19	102,33	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,52	15,66	8,66	3,83	0,14
	Рыба тушеная с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00	229-2017	0,05	0,05	140,66	2,99	31,27	129,76	38,63	0,69
Обед	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
Итого обед		639,00	18,56	12,38	70,78	497,24		0,17	0,28	140,66	20,27	103,51	263,47	90,18	4,78
Итого за день:		1213,00	37,84	28,74	147,87	1044,99		0,47	0,95	267,76	34,92	520,55	646,73	164,53	7,47
День 4															
	Каша пшенная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	206,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
	Сырники из творога с молоком стуженым	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
Завтрак	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
итого завтрак		456,00	15,60	16,72	91,54	581,04		0,23	0,39	77,35	3,93	274,30	252,48	73,18	2,65
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Борщ со сметаной	185	1,23	3,68	7,44	67,14	109-2004	0,03	0,03	0,80	7,89	37,92	33,29	16,70	0,80
	Биточки со соусом	90	5,20	6,74	8,73	173,58	268-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
Обед	Макароны отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	201-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		759,00	20,16	22,00	69,43	648,99		0,30	0,55	67,23	23,39	316,24	393,75	144,94	6,36
Итого за день:		1215,00	35,76	38,72	160,97	1230,03		0,53	0,94	144,58	27,32	590,54	646,23	218,12	9,01

День 5															
Завтрак	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	271,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,53	20,22	0,78
Обед	Рагу из птицы	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80
	Компот из плодов сушеных	180	0,70	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03
Итого за день:		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
Неделя 2															
День 6															
Завтрак	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,90	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		394,00	8,52	8,79	53,68	330,12		0,11	0,25	79,87	1,24	117,29	197,07	28,96	1,65
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Щи зеленые со сметаной	185	2,82	4,26	8,81	85,91	127-2004	0,13	0,09	9,03	17,24	62,42	84,96	56,84	2,19
Обед	Чахохбили	90	7,02	6,84	5,76	114,30	491-2004	0,08	0,06	41,17	11,02	26,14	109,39	18,67	1,23
	Рататуй	100	1,90	1,60	11,30	78,55	302-2017	0,06	0,06	46,00	12,52	37,16	45,00	16,26	0,60
	Фрукты, ягоды свежие	100	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	0,90	0,10	102,12	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		759,00	22,00	20,97	165,42	584,15		0,45	0,64	132,20	65,18	385,76	463,51	147,07	7,54
	Итого за день:	1153,00	30,52	29,76	219,10	914,27		0,56	0,89	212,07	66,42	503,05	660,58	176,03	9,19

День 7															
Завтрак	Лашевник 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	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
итого завтрак		381,00	15,36	13,27	65,82	449,05		0,10	0,20	30,00	2,98	121,80	179,90	28,40	2,12
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп с макаронными изделиями	180	1,73	1,82	11,30	87,12	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,69	19,66	26,48	10,97	0,53
	Полжарка рыбная	70	5,42	6,36	1,39	134,66	231-2017	0,07	0,07	55,00	3,18	31,32	121,02	1,92	0,63
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Фрукты, яблоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		554,00	13,77	16,50	52,88	530,17		0,23	0,31	55,00	18,43	114,13	274,95	108,21	5,03
Итого за день:		935,00	29,13	29,77	118,70	979,22		0,33	0,51	85,00	21,41	235,93	454,85	136,61	7,15
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с гречками	70	7,56	8,19	11,41	150,50	384-2017	0,04	0,05	65,91	1,06	21,24	57,02	12,94	0,73
	Сырники из творога с молоком ступенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187,00	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		531,00	20,75	18,48	60,72	531,49		0,18	0,61	138,81	16,82	397,94	398,30	62,88	2,08
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Щи из свежей капусты со сметаной	185	1,44	3,10	7,20	63,36	124-2004	0,03	0,03	0,00	12,68	37,54	28,75	13,88	0,50
	Тефтели 2-в с соусом	80	5,43	6,04	3,56	103,28	279/587-2017	0,05	0,06	24,00	0,31	17,20	60,48	12,00	0,50
	Капуста жаренная	100	1,31	2,51	3,18	40,50	253-2017	0,02	0,02	16,00	6,00	11,96	18,76	5,36	0,62
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
		629,00	12,10	14,10	60,61	434,65		0,20	0,22	40,00	27,84	94,82	167,27	56,36	5,08
Итого за день:		1160,00	32,85	32,58	121,33	966,14		0,38	0,83	178,81	44,66	492,76	565,57	119,24	7,16

День 9																
	Суп молочный с макарон. изделиями	150	3,28	2,85	1,88	90,00	120-2017	0,06	0,12	19,80	0,50	97,80	82,13	16,01	0,39	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	380-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18	
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	итого завтрак	224,00	6,57	4,57	52,73	281,15		0,12	0,39	36,00	12,60	227,60	198,00	33,20	1,04	
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,46	4,03	16,06	120,24	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44	
	Жаркое по-домашнему	170	5,60	8,60	18,90	218,70	259-2017	0,12	0,17	3,76	6,96	31,38	211,64	43,70	3,98	
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	2,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Обед	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18	
	Кисломолочный продукт	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
	Хлеб ржаной															
	Итого обед	734,00	20,15	20,86	70,62	634,13		0,48	0,66	41,76	26,21	316,60	506,76	171,34	8,79	
	Итого за день:	958,00	26,72	25,43	123,35	915,28		0,60	1,05	77,76	38,81	544,20	704,76	204,54	9,83	
День 10																
	Каша пшениная 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	
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	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	279,00	8,32	3,60	41,03	268,20		0,15	0,18	38,61	0,78	125,42	184,92	44,24	4,30	
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44	
	Суп из овощей	180	1,58	3,17	8,93	71,28	135-2004	0,05	0,03	0,00	7,47	25,10	35,48	14,94	0,54	
	Плов	170	8,70	9,15	7,19	304,94	265-2017	0,07	0,13	100,13	1,46	16,14	226,84	44,54	3,01	
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81	
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43	
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27	
	Итого обед	634,00	15,20	16,04	73,62	659,61		0,20	0,27	100,13	20,90	69,55	323,89	86,27	5,50	
	Итого за день:	913,00	23,52	19,64	114,65	927,81		0,35	0,45	138,74	21,68	194,97	508,81	130,51	9,80	

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 сгущ. молоком	170	16,80	16,50	41,80	302,63	366-2004	0,11	0,51	110,50	0,81	332,51	365,77	45,15	1,10				
	Печенье	30	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,03	0,06	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,65				
	Компот из плодов сушеных	180	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		430,00	24,61	26,98	98,49	658,79		0,20	0,67	173,50	1,47	512,97	510,97	78,16	2,72				
Обед	Овощи натуральные (супер)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18				
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	205	5,87	5,67	9,71	135,88	111/105-2017	0,10	0,05	2,50	6,04	22,33	49,46	20,85	0,83				
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	70	9,59	10,71	11,41	177,10	455-2004	0,11	0,10	30,64	9,98	30,02	82,55	15,91	1,19				
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68				
Итого обед	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49				
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43				
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
	Итого за день:	639,00	21,04	21,62	78,67	623,89		0,31	0,38	33,14	32,78	107,83	248,46	78,58	6,07				
День 12		1069,00	45,65	48,60	177,16	1282,68		0,51	1,05	206,64	34,25	620,80	759,43	156,74	8,79				
Завтрак	Каша "Янтарная"	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	180	3,24	2,40	26,28	139,68	384-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13				
	Хлеб пшеничный йодир	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43				
	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	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18				
Обед	Овощи натуральные (помидор)	634,00	15,46	12,34	71,13	496,09		0,30	0,66	54,00	13,87	372,01	356,00	82,30	3,99				
	Суп картофельный с бобовыми	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27				
	Бефстроганов	180	3,53	3,84	13,85	104,00	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44				
	Картофель жареный	80	9,68	8,48	4,10	232,00	250-2017	0,04	0,12	56,24	0,60	34,66	136,92	17,96	1,68				
Итого обед	Компот из плодов свежих (яблоки)	100	2,77	9,51	21,15	155,00	147-2017	0,14	0,09	0,00	13,82	14,72	68,86	22,26	0,96				
	Хлеб пшеничный йодир	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81				
	Хлеб ржаной	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43				
	Итого за день:	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
Итого за день:		624,00	20,68	24,33	95,22	756,99		0,44	0,36	56,24	24,14	95,90	326,31	89,45	5,86				
Итого за день:		1258,00	36,14	36,67	166,35	1253,08		0,74	1,02	110,24	38,01	467,91	682,31	171,75	9,85				

День 13															
Завтрак	Ййю 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
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	155	6,38	8,16	32,71	230,29	173-2017	0,14	0,18	14,88	0,82	103,67	177,82	83,02	2,51
	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		479,00	14,01	11,03	83,06	529,36		0,27	0,46	36,83	2,36	268,27	336,93	119,23	6,01
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	205	3,66	3,95	10,30	110,73	142/179-2004	0,09	0,05	0,00	7,27	15,86	46,65	19,26	0,73
	Зразы рубленые	70	9,00	12,62	10,33	176,67	456-2004	0,05	0,05	5,60	3,33	22,40	92,49	16,33	1,09
Обед	Картофель запеченный	100	5,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,10	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	капустя жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		709,00	22,73	27,73	102,07	748,64		0,56	0,53	24,50	20,76	104,73	272,20	123,09	3,49
Итого за день:		1188,00	36,74	38,76	185,13	1278,00		0,83	0,99	61,33	23,12	373,00	609,13	242,32	9,50
День 14															
Завтрак	Ййю отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Оладьи с яблоками молоком ступенным	170	11,20	12,91	72,78	358,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		414,00	18,25	17,77	99,65	537,99		0,28	0,47	130,20	1,76	219,48	314,70	63,47	4,00
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Рассольник со сметаной	185	1,50	3,24	9,79	74,88	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,20	20,72	40,06	15,60	0,67
	Рыба припущенная с соусом	90	5,14	3,38	2,57	79,60	371-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
Обед	Картофель отварной с маслом	100	2,35	3,50	13,17	84,40	311-2017	0,11	0,07	0,00	14,00	9,76	53,16	19,56	0,78
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		679	14,56	15,72	88,44	569,15		0,41	0,40	25,32	36,25	122,22	359,28	96,75	6,36
Итого за день:		1093	32,81	33,49	188,09	1106,74		0,69	0,87	155,52	38,01	341,70	673,98	160,22	10,36

День 15		150	3,95	5,88	62,34	271,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
Завтрак	Плов сладкий														
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
итого завтрак	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
		574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,53	20,22	0,78
Обед	Рагу из птицы	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80
	Компот из плодов сушеных	180	0,70	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03
Итого за день:		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
Всего за 15 дней		16727	521	522	2415	16484		9	15	2915	541	7014	9990	2715	132

Наименование оборников 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.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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.