

СОГЛАСОВАНО



МП

« 26 » мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

« 26 » мая 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	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	С	Са	Р	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	
Итого обед	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:		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 порр.	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	
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			
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	
Итого обед	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:		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
	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
Завтрак	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, 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.	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
	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
Обед	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
	Сырники из творога с молоком ступенным	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
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 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
	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
	Быточки 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
Обед	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
	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
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		
	Овоши 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		
	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		
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		
	Шти 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		
	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															
	Дашшеники 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
	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
Завтрак	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, 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 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 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															
	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 ступенным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	338-2004	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
Завтрак	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	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
	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
	Щи 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
Обед	Тефтели 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
	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, 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 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 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 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		
	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 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 пшенная 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		
		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		
Итого завтрак		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		
	Салат из свежих помидор	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		
	Суп из овощей	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 сущ. 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 (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 с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	235	7,51	7,29	10,61	148,52	111/1/05-2017	0,10	0,05	0,00	6,60	23,36	121,50	34,50	1,42
	Котлеты рубленые 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
	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, 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.	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		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
	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	0,90	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		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:		1598,00	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:			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	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	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
Завтрак	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
	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		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
	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
Обед	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
	Фрукты, яблоы 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		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 ступенным	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
Обед	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
	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, яблоы 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		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	269,65	1705,15		1,05	1,11	209,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44

День 15	Плов славакий	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 порч.	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
	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
	Расходники 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
	Рыб из птиц	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		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
	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.Ш.Монильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2017 г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Дашинной. - 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. Скурехина и В.А. Тутельяна.-М.Делли принт, 2002 г.