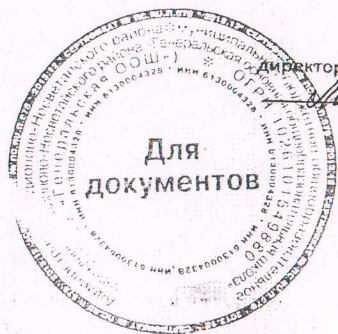


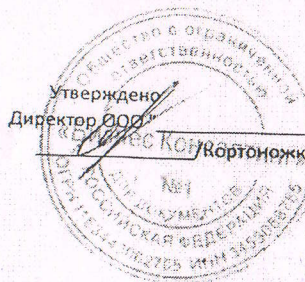
Примечание к
№ 10 договору № 14
от 15.05.2025.



Согласовано:

Директор

Генеральная Даша
Ивановна Н.В.



Директор ООО

Кортоножко Е.Ю.

18-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды) для детских оздоровительных летних лагерей с дневным пребыванием на 2025 год

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии".
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи-плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 1

Завтрак

Каша "Дружба"	30,71	250	6,3	7,3	54,32	302,5	54-16к/2022н
Какао с молоком	20	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н
Фрукт свежий (банан)	25	100	1,50	0,50	21,00	95,00	338/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		600	15,35	11,9	112,07	614,8	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями	30	250	6,37	7,22	18,5	146,42	54-7с/2022н
Котлета куриная с соусом сметанным	52	110	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017м
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Компот из изюма	15	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
кофеты шоколадные "Крокант"	25	28	3,7	5,93	28,66	182,57	п.т
Итого	262,71	968	35,66	36,91	162,41	1105,01	
Всего			51,01	48,81	274,48	1719,81	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 2

Завтрак

Котлета мясо-картофельная с томатным соусом	40,71	100	8,84	9,96	15,55	187,2	454/2004л/ Зсс/2022 54
Макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Печенье топленое молоко	15	30	2,2	3	20,4	117,4	п.т
Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		560	21,67	19,34	109,84	699,98	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250	3,55	6,6	9,025	110,2	54-1с/2022н
Печень тушенная в соусе	42	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша ячневая рассыпчатая с маслом	20	180	5,976	9,468	38,62	262,8	171/2017м
Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Йогурт	25	100	1,50	2,50	11,00	72,50	п.т
Итого	262,71	1030	32,653	30,938	134,315	964,68	
Всего			54,323	50,278	244,155	1664,66	

Наименование блюд	Цена рубля	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 3

Завтрак

Бутерброд с сыром 40/5/15	20,71	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м
Вареники ленивые со сгущенным молоком	40	200	21,23	16,92	41,42	402,89	218/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м
Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Итого		560	28,62	25,7	81,18	671,08	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Суп крестьянский	30	250	6,4	6,425	13,45	144,48	53-10с/2022н
Рагу с птицей	60	250	17,94	19,24	24,53	343,04	289/2017м
Напиток из шиповника	15	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
кофеты шоколадные "Бон Тайм"	22	20	0,66	2,93	28,66	143,65	п.т
Итого	262,71	920	33,35	35,92	134,14	999,0	
Всего			61,97	61,615	215,32	1670,1	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 4

Завтрак

Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	40,71	120	8,89	10,73	11,93	183,25	279/331/2017м
Макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Чай каркаде	15	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		550	19,48	17,19	82,62	567,11	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Борщ с капустой и картофелем	30	250	4,91	5,78	11,63	118,23	54-28с/2022н
Плов из птицы	82	230	17,87	12,03	32,43	310,04	291/2017м
Компот из свежих фруктов	15	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Вафли	15	40	1,06	1,33	30,93	119,70	П.Т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	920,00	31,55	20,45	153,42	904,42	
Всего			51,03	37,64	236,04	1471,53	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 1/ день 5

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	30,71	200	7,71	7,89	28,71	216,75	182/2017м
Оладьи с повидлом	22	70	4,12	4,17	25,92	158,19	401/2017м
Фрукт свежий (киви)	20	100	0,80	0,40	8,13	47,00	338/2017м
Кофейный напиток	20	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		620,00	20,38	15,86	98,21	625,34	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Суп картофельный с клецками	30	250	4,81	4,59	18,79	144,25	54-6с/2022н
Запеканка картофельная с мясом с соусом	60	230	16,56	24,03	19,35	360,29	54-13м/2022н
Сок фруктовый	20	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
пряник	15	30	1,80	1,30	16,00	109,00	п.т
Итого	262,71	910,00	32,037	31,07	126,69	951,52	
Всего			52,417	46,93	224,9	1576,86	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 6

Завтрак

Гуляш из отварного мяса	47,71	100	18,89	19,32	4	265,5	246/2017м
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	20	180	5,40	8,20	48,07	287,68	171/2017м
Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Печенье топленое молоко	10	30	2,2	3	20,4	117,4	п.т
Итого		560,00	30,74	31,02	107,2	831	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Суп картофельный с бобовыми (горох)	30	250	4,24	4,5	13,55	111,65	54-25с/2022н
Филе куриное в сливочном соусе с морковью	40	100	10,90	6,80	11,90	152,40	54-25м/2022н
Макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
Йогурт	25	100	1,50	2,50	11,00	72,50	п.т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	1030,00	31,37	26,80	147,91	956,3	
Всего			62,11	57,82	255,11	1787,26	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 7

Завтрак

Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,71	200	5,25	8,25	35,40	236,85	182/2017м
Яйцо вареное в крутую	20	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м
Фрукт свежий (банан)	25	100	1,50	0,50	21,00	95,00	338/2017м
Кофейный напиток	20	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		590,00	19,58	16,75	92,13	598,25	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250	3,55	6,6	9,025	110,2	54-1с/2022н
Мясо духовое с овощами	60	250	25,24	30,12	25,25	473,08	258/2017м
Компот из свежих фруктов	15	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
печенье Чоко Пай	17	30	3,88	18,9	66	449,62	П.Т
Итого	262,71	930	40,38	56,93	178,705	1389,35	
Всего			59,96	73,68	270,835	1987,6	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 8

Завтрак

Плов из птицы	60,71	230	17,87	12,03	32,43	310,04	291/2017м
Фрукт свежий (киви)	20	100	0,80	0,40	8,13	47,00	338/2017м
Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		580,00	22,82	12,93	75,09	516,26	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Рассольник ленинградский (перловка)	30	250	2,4	6,425	7,8	98,625	54-3с/2022н
Голубцы ленивые с соусом томатным	60	200	15,78	18,16	13,18	279,2	54-3м/54-3сс 2022н
Напиток из шиповника	15	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Мармелад	17	30	0	0	23,8	96	п.т
Итого	262,71	880,00	26,647	25,935	112,33	792,305	
Всего			49,467	38,865	187,42	1308,565	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 9

Завтрак

Котлета мясо-картофельная с томатным соусом	50,71	120	10,6	11,95	18,66	224,64	454/2004л/ Зсс/2022	54
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м	
Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52	54-Згн/2022н	
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м	
Итого		550,00	21,21	22,41	92,99	658,56		

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м	
Суп с клецками	30	250	4,81	4,59	18,79	144,25	54-6с/2022н	
Рагу с птицей	72	250	17,94	19,24	24,53	343,04	289/2017м	
Компот из изюма	15	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н	
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	
Зефир ванильный	15	50	0,4	0,1	39,9	162,1	П.Т	
Итого	262,71	950,00	31,30	31,15	153,92	1027,7		
Всего			52,51	53,56	246,91	1686,3		

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 2/ день 10

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 170/30	45,71	200	15,97	17,43	51,53	426,94	54-2т/2022н
Масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м
Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Итого		560,00	21,32	25,58	95,99	696,56	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с крупой (пшено)	30	250	5,71	7,66	12,625	128,29	101/2017м
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	40	100	7,41	8,94	9,94	152,71	279/331/2017м
Пюре картофельное	25	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Сок фруктовый	17	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
кофеты шоколадные "Крокант"	15	28	3,7	5,93	28,66	182,57	п.т
Итого	262,71	958,00	29,21	29,92	145,735	957,52	
Всего			50,53	55,5	241,725	1654,08	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 11

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	30,71	200	7,30	9,97	26,88	226,45	181/2017м
Бутерброд с сыром 40/5/15	25	60	6,69	8,38	19,38	131,88	3/2017м
Какао с молоком	20	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н
Фрукт свежий (киви)	20	100	0,80	0,40	8,13	47,00	338/2017м
Итого		560	18,39	22,35	66,99	505,73	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Борщ с капустой и картофелем	30	250	4,91	5,78	11,63	118,23	54-28с/2022н
Котлета куриная с соусом сметанным	42	110	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017м
Макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из свежих фруктов	15	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Печенье топленое молоко	20	30	2,2	3	20,4	117,4	п.т
Итого	262,71	970,00	32,897	28,52	158,32	1024,44	
Всего			51,287	50,87	225,31	1530,17	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 12

Завтрак

Консервы закусочные (кукуруза сладкая)	30,71	100	2	0,33	10,17	52,17	133/2017м
Омлет натуральный	35	200	16,9	24	4,4	300,6	210/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Фрукт свежий (банан)	25	150	2,25	0,75	12,00	142,50	338/2017м
Чай каркаде	15	200	0,16	0,08	7,18	30,8	54-45гн/2022н
Итого		700,00	25,26	25,66	57,9	642,97	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Рассольник ленинградский (перловка)	30	250	2,4	6,425	7,8	98,625	54-3с/2022н
Рыба тушеная с овощами	35	100	14,11	9,89	7	173,44	229/2017м
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171/2017м
Компот из изюма	15	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Зефир ванильный	12	50	0,4	0,1	39,9	162,1	П.Т
Итого	262,71	980	29,50	29,40	169,20	1056,7	
Всего			54,76	55,06	227,10	1699,7	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 13

Завтрак

Котлета куриная с соусом сметанным	40,71	120	12,27	13,69	7,30	201,67	295/330/2017м
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	20	180	7,43	9,4	43,17	287,09	171/2017м
Чай с молоком	15	200	1,6	1,1	12,58	66,62	54-4гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		550	25,25	24,69	87,2	672,28	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями	30	250	6,375	7,225	23,125	183,025	54-7с/2022н
Жаркое по домашнему	82	250	22,25	23,63	24	397,67	259/2017м
Напиток из шиповника	15	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м
пряник	15	30	1,80	1,30	16,00	109,00	п.т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	930	38,575	33,505	128,875	996,845	
Всего			63,825	58,195	216,075	1669,125	

Наименование блюд	Цена руббли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 14

Завтрак

Бутерброд с сыром 40/5/15	25,71	60	6,69	8,38	19,38	131,88	3/2017м
Вареники ленивые со сгущенным молоком	30	200	21,23	16,92	41,42	402,89	218/2017м
Фрукт свежий (киви)	20	100	0,80	0,40	8,13	47,00	338/2017м
Чай с сахаром	15	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		610,00	32,87	26,2	103,46	740,99	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250	3,55	6,6	9,025	110,2	54-1с/2022н
Запеканка картофельная с мясом с соусом	61	230	16,56	24,03	19,35	360,29	54-13м/2022н
Сок фруктовый	18	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
печенье Чоко Пай	18	30	3,88	18,9	66	449,62	П.Т
Итого	262,71	910,00	32,857	50,68	166,925	1258,09	
Всего			65,727	76,88	270,385	1999,08	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 3/ день 15

Завтрак

Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	30,71	250	10,33	11,41	28,37	257,61	182/2017м
Оладьи с повидлом	27	70	4,12	4,17	25,92	158,19	401/2017м
Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		570,00	18,7	16,08	89,02	576,22	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Суп картофельный с бобовыми (горох)	30	250	4,24	4,5	13,55	111,65	54-25с/2022н
Оладьи из печени с морковью и маслом сливочный	60	100	12,16	13,65	9,74	210,45	282/2017м
Макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
Мармелад	20	30	0	0	23,8	96	п.т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	960,00	31,13	31,15	158,55	1037,8	
Всего			49,83	47,23	247,57	1614,03	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 4/ день 16

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 170/30	42,71	200	15,97	17,43	51,53	426,94	54-2т/2022н
Масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м
Кофейный напиток	20	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Итого		560,00	24,92	28,48	96,91	740,74	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп овощной со сметаной	30	250	2,075	4,14	17,75	116,59	54-17с/2022н
Плов из птицы	60	230	17,87	12,03	32,43	310,04	291/2017м
Компот из изюма	15	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4сс/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Вафли	20	40	1,06	1,33	30,93	119,70	П.Т
Итого	262,71	920,00	28,955	18,75	150,06	863,98	
Всего			53,875	47,23	246,97	1604,72	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 4/ день 17

Завтрак

Суп молочный сладкий с вермишелью	30,71	250	6,875	5,675	22,33	167,78	120/2017м
Бутерброд с сыром 40/5/15	25	60	6,69	8,38	19,38	131,88	3/2017м
Какао с молоком	20	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н
Фрукт свежий (банан)	25	100	1,50	0,50	21,00	95,00	338/2017м
Итого		610,00	18,665	18,155	75,31	495,06	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	30	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Суп с клецками	30	250	4,81	4,59	18,79	144,25	54-6с/2022н
Жаркое по домашнему	62	250	22,25	23,63	24	397,67	259/2017м
Напиток из шиповника	15	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/2022м
Зефир ванильный	15	50	0,4	0,1	39,9	162,1	П.Т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	950,00	35,927	29,67	150,24	1022,5	
Всего			54,592	47,825	225,55	1517,56	

Наименование блюд	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	1

Неделя 4 / день 18

Завтрак

Гуляш из отварного мяса	40,71	100	18,89	19,32	4	265,5	246/2017м
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	20	180	9,40	8,20	48,07	303,80	171/2017м
Чай с лимоном и сахаром	15	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м
Итого		630,00	32,94	28,42	96,6	774,12	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	30	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Суп картофельный с бобовыми (горох)	30	250	4,24	4,5	13,55	111,65	54-25с/2022н
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметано-томатным	30	100	9,75	5,20	10,82	129,11	234/331/2017м
Пюре картофельное с маслом	20	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Компот из сухофруктов	15	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н
шоколадная плитка Аленка	30	90	6,3	30,6	47,7	495	п.т
Хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	262,71	1020,00	32,38	53,66	167,93	1286,6	
Всего			65,32	82,08	264,53	2060,7	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
ИТОГО		Выход в гр	евые вещества/г/			Энергет.	
			Б	Ж	У	ценность	
2		3	4	5	6	7	1
Итого за весь период		10520,00	418,17	388,72	1620,71	11627,05	ЗАВТРАК
Среднее значение за период		584,44	23,23	21,60	90,04	645,95	
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
Итого за весь период		17 136,00	586,38	601,35	2 699,68	18 594,82	ОБЕД
Среднее значение за период		952,00	32,58	33,41	149,98	968,63	
		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
Итого за весь период			1 004,54	990,06	4 320,39	30221,87	ТОГО завтрак и обе
Среднее значение за период			55,81	55,00	240,02	1614,58	
Норма по СанПиНу ± 5%			45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1630	

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды