

Согласовано:

ИП "Глухов"

«01» июня 2026 г.

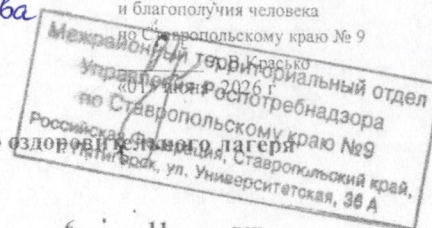
Д.В. Глухов



СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзорув сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

по Ставропольскому краю № 9



Примерное четырнадцатидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
города — курорта Железноводска

Сезон: Лето

6- 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	20,12	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45	
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	13,50	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0	
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2	
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3	
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	14,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63	
Итого завтрак:		575	75,83	22,26	29,07	85,77	656,72	0,19	15,16	98,13	277,41	313,06	58,95	1,88	
ОБЕД 1 ДЕНЬ															
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	10,01	5,22	9,2	29	193,5	0,12	3,46	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76	
№268	Биточки (говядина)	90	58,25	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35	
№321	Капуста тушеная	150	15,24	2,82	7,3	8,85	61,15	0,05	30,5	0,3	69,9	46,7	20,0	00,9	
№342сб.Могильного	Компот из свежих яблок	200	8,24	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47	
Итого обед:		750	95,83	26,24	27,83	86,07	678,90	0,41	35,17	26,13	187,76	375,90	91,52	4,14	
итого за день:		1325	171,66	48,50	56,90	171,84	1335,62	0,60	50,33	124,26	465,16	688,96	150,47	6,02	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№75	Икра свекольная	60	6,33	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	0,14	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,80	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57	
№304	Рис отварной	150	15,62	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	24,7	0,33	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63	
Итого завтрак:		545	62,30	23,67	31,42	57,03	509,35	0,22	18,35	0,08	188,42	384,20	96,45	4,76	
ОБЕД 2 ДЕНЬ															
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	15,29	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	15,8	18,6	1,34	
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	65,08	14,35	5,03	19,2	146,2	0,15	4,05	0,28	76,2	163	26,3	0,85	
№ 312	Картофельное пюре	150	24,81	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,37	
№389	Компот из свежих яблок	200	8,24	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952	
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47	
Итого обед:		820	117,51	31,53	38,30	102,33	745,55	1,10	59,06	0,69	282,24	367,00	82,29	4,48	
итого за день:		1365	179,82	55,20	69,72	159,36	1254,90	1,32	77,41	0,77	470,65	751,20	178,74	9,24	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															

№223	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/30	82,06	16,2	10,8	42,4	359,2	0,09	16,12	0,15	386,4	77,8	23,9	01,27
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№382	Какао с молоком	200	13,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		540	123,89	25,44	19,99	90,73	627,32	0,24	27,53	39,16	656,41	274,86	60,61	2,91
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	9,42	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	58,88	8,80	13,06	9,66	191,30	0,20	9,36	0,09	12,60	89,00	15,03	0,21
№203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	9,68	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№342сб.Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		810	86,44	31,02	30,07	82,59	781,75	1,22	40,56	0,14	127,16	448,10	78,03	4,76
Итого за день:		1350	210,32	56,46	50,06	173,32	1409,07	1,46	68,09	39,30	783,56	722,96	138,64	7,67
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№70	Огурец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№292/331	Птица тушенная в соусе с овощами (филе грудки)	90/150	75,27	16,81	19,36	17,1	372,5	0,9	9,69	0,04	24,4	183,1	20,5	0,21
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		552	87,31	23,64	21,14	39,39	503,75	0,99	14,86	0,05	143,81	216,90	45,66	3,64
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	16,21	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,84	0,31
№ 291	Гюлеш из птицы (филе грудки)	90/150	58,32	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	169,3	56,8	0,82
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		760	85,05	32,12	26,69	98,71	808,05	1,10	61,12	0,37	163,76	363,40	95,64	3,00
Итого за день:		1312	172,36	55,76	47,83	138,10	1311,80	2,08	75,98	0,42	307,56	580,30	141,30	6,64
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№181сб.Могильного	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	19,07	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	13,50	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		590	62,06	12,98	24,61	51,15	563,10	0,22	14,00	98,06	320,71	250,60	51,51	2,33
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	8,60	7,13	7,40	15,50	160,00	0,20	26,50	0,070	56,40	102,00	27,00	0,76
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,80	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	12,78	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342сб.Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,38	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	66,64	29,21	34,06	93,07	745,65	1,27	50,63	0,10	141,10	499,80	91,49	3,96
Итого за день:		1340	128,70	42,19	58,67	144,22	1308,75	1,49	64,63	98,16	461,80	750,40	143,00	6,29

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№70	Огурец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	47,89	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	163,7	28,8	05,8
№ сбор 2005г	Печенье «Чокчи» Пабо	1440	19,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		542	78,93	34,29	24,38	70,49	610,75	0,31	26,77	7,01	120,82	211,50	109,96	20,23
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№ 99	Суп овощной со сметаной	250/5	13,99	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35
№295/331	Шницель из говядины	90	58,25	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	23,2	25,8	39,3	49,7	28,9	0,35
№171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	9,95	6,8	9	32,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	107,2	13,2	0,64
№376	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		755	90,64	26,75	29,31	95,37	795,75	1,33	47,28	25,83	131,54	310,08	93,00	2,49
итого за день:		1297	169,57	61,04	53,69	165,86	1406,50	1,63	74,05	32,84	252,35	521,58	202,96	22,72
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№75	Икра свекольная	60	6,33	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№210	Омлет натуральный	180	49,95	12,06	18,80	1,86	283,30	0,1	0,17	0,3	80,40	83,60	13,760	02,07
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого:		605	76,63	15,76	23,92	70,14	585,42	0,21	24,82	0,32	147,63	169,26	60,46	5,38
ОБЕД														
№ 102	Суп картофельный с клецками	250	10,01	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№288сб. Могильного	Птица отварная с маслом	90/5	52,89	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59
№302сб. Могильного	Рис отварной	150	15,62	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33
№350	Компот из свежих яблок	200	8,24	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		755	90,84	36,75	34,04	58,29	717,45	1,03	61,02	134,01	180,25	519,50	65,50	5,86
Итого всего:		1360,00	167,47	52,51	57,96	128,43	1302,87	1,24	85,84	134,33	327,87	688,76	125,96	11,24
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	19,70	6,2	8,6	42,7	284,3	0,100	8,23	0,05	123,0	72,3	22,49	00,1
№14	Масло сливочное	10	13,50	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		597	64,56	16,53	23,41	73,35	579,55	0,22	22,01	98,06	384,49	266,76	65,00	1,66
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	16,21	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34
№279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	58,88	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41
№171 сб. 2005г. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	12,78	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	48,5	14,2	0,86
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		820	96,33	25,54	26,49	90,41	765,35	1,11	64,24	0,24	108,56	331,00	83,67	2,76
итого за день:		1417	160,89	42,07	49,90	163,76	1344,90	1,33	86,25	98,30	493,04	597,76	148,67	4,42

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№70	Отруби свежие	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	47,89	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	63,7	18,5	05,8
№ сбор 2605	Начинка «Чоко-Пай»	1/40	19,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	14,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		520	89,77	32,02	26,34	92,41	597,02	0,32	8,55	0,74	77,52	273,96	93,16	19,78
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	9,42	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№ 235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	90	54,24	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2	0,95
№ 312	Картофельное пюре	150	24,81	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,37
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	98,99	34,63	53,12	104,45	764,55	1,08	59,54	0,41	276,63	427,30	74,45	5,16
итого за день:		1270	188,77	66,65	79,46	196,86	1361,57	1,40	68,09	1,15	354,14	701,26	167,61	24,94
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/30	82,06	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	225	297,0	36,0	01,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		545	102,41	26,65	24,98	65,15	521,25	0,19	17,17	0,11	353,51	334,60	65,96	2,81
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№ 99	Суп овощной со сметаной	250/5	13,99	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,80	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№304	Макаронны отварные	150	9,68	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		755	68,93	22,02	35,48	75,88	632,65	1,05	43,01	0,07	110,53	461,58	92,29	2,40
итого за день:		1300	171,34	48,67	60,46	141,03	1153,90	1,24	60,18	0,18	464,03	796,18	158,25	5,21
ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ														
№182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	20,75	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8	00,5
№ 14	Масло сливочное	10	13,50	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4
№382	Какао с молоком	200	13,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		575	76,08	22,43	21,46	85,41	548,12	0,45	32,71	118,01	276,91	266,06	58,51	2,19
ОБЕД 11 ДЕНЬ														
№ 87	Суп картофельный с клецками	250	10,01	16,6	11,36	19,6	223,8	0,3	19,1	0,090	51,3	102	26,8	0,34
№289	Рагу из птицы с овощами	90/150	64,40	16,81	12,36	17,1	372,6	0,9	29,96	0,04	24,4	183,2	20,5	0,2
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		750	82,88	37,62	24,66	70,79	814,85	1,99	50,14	0,14	97,86	362,70	62,90	1,69
итого за день:		1325	158,95	60,05	46,12	156,20	1362,97	2,44	82,85	118,15	374,76	628,76	121,41	3,88
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ														
№268	Биточки (говядина)	90	58,25	13,99	10,39	14,13	205,8	0,9	18,9	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,78	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	84,5	14,2	0,86
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
с/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		605	91,38	23,97	17,79	79,42	594,65	1,46	33,77	25,82	189,01	271,80	73,06	3,94
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ														

№70	Огурец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	15,29	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8	1,34
№ 791	Хлеб из пшеницы (грудин)	90/150	58,32	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	69,3	26,3	1,82
№388	Хлеб из пшеницы	200	6,44	0,88	0	44	111,1	0	8	0,1	11,5	4,4	4,4	0,9
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		820	90,73	32,60	26,69	100,75	817,85	1,10	62,62	0,37	170,66	270,60	69,30	7,03
итого за день:		1425	182,11	56,57	44,48	180,17	1412,50	2,56	96,39	26,19	359,66	542,40	142,36	10,97
ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ														
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	19,53	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1	03,3
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	13,50	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 15	Сыр Российский	10	9,13	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		597	64,39	26,54	20,09	63,44	498,25	1,29	29,98	118,01	273,71	342,16	70,61	4,80
ОБЕД 13 ДЕНЬ														
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,22	1,6	4,92	11,5	156,2	0,3	23,0	0,14	59,01	131,4	52,7	0,52
№ 284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом сметанным	90/150/50	114,76	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0,1	32,9	78,9	13,7	2,35
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		805	135,43	30,21	37,16	71,79	703,95	1,23	57,33	0,28	114,07	287,80	82,00	4,02
итого за день:		1402	199,82	56,75	57,25	135,23	1202,20	2,52	87,31	118,29	387,77	629,96	152,61	8,82
ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	6,33	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№210	Омлет натуральный	180	49,95	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760	02,07
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого:		605	76,63	20,07	25,06	41,65	528,15	1,37	27,59	0,33	245,95	189,10	67,82	5,23
ОБЕД 14 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с рисом	250	11,23	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№288сб.Могильного	Птица отварная с маслом	90/5	52,89	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№302сбМогильного	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,95	6,8	9	32,9	165,8	0,29	0	0,021	20,58	126,3	28,1	0,67
№350	Компот из свежих яблок	200	8,24	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		755	86,39	41,17	37,78	76,95	720,95	1,31	61,02	133,98	195,70	495,70	88,50	5,90
Итого всего:		1360,00	163,02	61,24	62,84	118,60	1249,10	2,68	88,61	134,31	441,64	684,80	156,32	11,13
Всего за 14 дней:		18848	2424,80	763,66	795,34	2172,98	18416,65	23,96	1066,01	926,62	5943,99	9285,28	2128,30	139,19
Средняя за 1 день:		1346,3	173,20	54,55	56,81	155,21	1315,48	1,71	76,14	66,19	424,57	663,23	152,02	9,94
					2398,62	-26								

ЗАВТРАК заключительный день														
№70	Огурец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,80	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	0,000	00,0
№304	Рис отварной	150	15,62	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	13,2	01,1
№338	Сок фруктовый	200	11,00	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		530	72,06	18,78	26,60	52,42	426,42	0,48	12,43	0,07	61,78	347,66	34,86	4,03
ОБЕД заключительный день														
№102	Суп картофельный с горохом	250	9,42	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№1101 сб. 2022	Тефтели из птицы с соусом красным основным	90/50	43,54	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№304	Макароны отварные с маслом сливочным	150	9,68	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,04	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,04	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		800	71,10	32,28	23,91	80,26	803,35	0,43	28,41	25,89	146,39	529,40	84,80	4,80
Итого за день:		1330	143,16	51,06	50,51	132,68	1229,77	0,90	40,84	25,95	208,16	877,06	119,66	8,83
Всего за 15 дней			2567,96		2569,95			1,99						
Средняя за 1 день			171,20		171,33			0,13						

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащенные витаминами и микронутриентами.

Перспективное 14-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2002г.,2005г., 1997г.,2010 г.,2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Технолог

Бурамбаева А. В.

объем блюд

	6-11 лет
завтрак	500
обед	700

за счет КБ -144, 66

за счет родительской платы -26, 67

ИТОГО - 171, 33

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	275	335	62,5	275
ЗАВТРАК										
326,25	333,66	965,53	7923,4	7,664	313,27	603,888	3656,24	3764,82	977,72	81,542
23,3036	23,832857	68,96643	565,95714	0,54743	22,3764	43,134857	261,16	268,915714	69,83714	5,824429
ОБЕД										
77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	0	250	0
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
23,1	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	385	450	87,5	385
437,41	461,68	1207,45	10493,25	16,291	752,74	322,734	2287,75	5520,46	1150,58	57,652
31,2436	32,977143	86,24643	749,51786	1,16364	53,7671	23,052429	163,4107	394,318571	82,18429	4,118
завтрак+обед										
42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0

763,66	795,34	2172,98	18416,65	23,96	1066,01	926,62	5943,99	9285,28	2128,30	139,19
54,5471	56,81	155,2129	1315,475	1,71107	76,1436	66,187286	424,5707	663,234286	152,0214	9,942429