

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №12 г. Шахты



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель (ИП)



Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе общеобразовательных организаций в г. Шахты в период летний оздоровительной кампании в июне 2025 года в возрасте 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	250	5,96	7,21	52,85	301	174/2017М
	230/10/10	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Масло сливочное (порциями)	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017М
	Булочка Домашняя	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Какао с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
	Фрукты свежие	640	14,32	31,99	104,41	767	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Курица отварная	100	34,04	2,74	0,90	164,35	54-21м/Н
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
		880	46,52	21,47	106,34	812,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1520	60,84	53,46	210,75	1579,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	11,79	10,87	46,92	331,95	54-3г/2022Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	262	440/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
		630	32,75	22,44	104,71	751,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)						
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,41	44,32	92,19	879,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	58,16	66,76	196,90	1630,72	

День 3							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15	230	31,49	17,83	52,46	450,7	218/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	40,21	23,98	113,83	781,5	
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,3	75/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,54	39,95	103,19	972,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	66,75	63,93	217,02	1753,75	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,90	23,00	180,48	54-19к/2022Н
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	430/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	19,76	32,58	73,23	664,97	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	13,02	14,51	8,38	217,63	235/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	29,53	27,30	123,19	852,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,29	59,88	196,42	1517,84	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	735	26,28	29,48	77,44	675,12	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Макаронны отварные	180	5,99	6,35	41,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	25,46	45,11	132,80	879,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	51,74	74,59	210,24	1554,25	

День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	223/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	44,67	32,91	132,54	1005,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,70	0,15	3,35	16,95	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	14,60	28,05	14,75	370,36	294/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	27,36	40,50	96,01	849,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	72,03	73,41	228,55	1854,49	

День 7

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из гречневой крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	10,51	15,05	52,33	388,29	183/2017М
	Напиток из плодов шиповника (с витамином С)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388/2017М
	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Фрукты свежие	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	16,87	22,89	144,71	853,84	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	21,71	37,47	89,24	791,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	38,58	60,36	233,95	1645,29	

День 8

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	6,50	3,75	48,50	281,23	181/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка Российская	100	7,03	8,02	48,70	295	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	17,19	28,99	146,92	945,03	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,37	268/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
		885	35,76	35,15	124,67	987,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1497	52,95	64,14	271,59	1932,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 9

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 200/30	230	29,50	20,00	31,76	423,5	121/М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	1/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	34-3гм/202211
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	580	40,32	31,13	56,46	666,99	34-7г/202211
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-6г/202211
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	250	5,75	4,00	16,20	123,77	229/2017М
	Пюре картофельное	100	9,75	4,94	3,80	105	312/2017М
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Компот из смеси сухофруктов(с витамином С)	180	3,67	5,76	24,54	164,7	54-1гм/202211
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	22,70	93,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
		20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
День 10		880	25,96	25,24	99,74	731,15	
ЗАВТРАК		1460	66,28	56,37	156,20	1398,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,30	6,89	23,00	180,46	54-19г/202211
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
		615	17,48	17,06	64,41	480,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,3	75/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД	Тефтели (1 вариант) (тушеные в томатном соусе) 100/20	120	12,82	44,00	29,24	564,53	278,331/2017М
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310/2017М
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
		905	26,38	56,43	141,32	1272,99	
День 11		1520	43,86	73,49	205,73	1753,85	

ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
		635	27,92	32,27	39,05	552,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
		250	7,08	5,63	12,35	125,28	113,114/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп- лапша домашняя на курином бульоне 235/15	100	12,65	8,75	3,80	159	261,330/2017М
	Печень, тушенная в соусе	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Каша рассыпчатая пшеничная	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный						
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	34,05	27,50	137,87	909,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	61,97	59,77	176,92	1461,82	

Итого

1-12.40
- 13.25
- 14.10
- 15.00
- 15.50
- 16.40
- 17.30

уменьшение 10.20 - 17.30

40 25 10

14.20 - 15.00
15.10 - 15.50
16.00 - 16.40

3 упок
4 упок
5 упок

4 упок - 15.15 - 15.55

День 12

ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной, сахаром 200/10/10	220	34,04	28,18	56,54	597,79	219/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	38,28	42,93	118,17	988,59	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	6,56	3,12	14,68	128,13	478М
	Плов из курицы 75/125	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,89	14,32	98,09	647,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	67,17	57,25	216,26	1636,14	

День 13

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,28	8,90	64,49	368,4	174/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	14,72	20,48	124,65	746,35	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,36	268/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	37,62	45,09	136,88	1116,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,34	65,57	261,53	1862,44	

День 14

ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	28,20	32,31	39,81	557,61	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Макароны отварные	180	5,99	6,35	41,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,24	45,23	118,50	838,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,44	77,54	158,31	1395,94	

День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	223/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	35,63	38,73	125,53	987,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,70	0,15	3,35	16,95	71/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с/2022Н
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	14,60	28,05	14,75	370,36	294/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	885	32,92	38,14	124,79	968,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	68,55	76,87	250,32	1956,26	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,90	7,20	24,15	189,49	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	22,50	19,71	94,59	647,29	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/5/15	250	2,32	6,58	14,00	124,65	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом) 100/5	105	13,02	14,51	8,38	217,63	235/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	885	23,56	27,65	97,87	732,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	46,06	47,36	192,46	1379,75	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,53	4,31	52,76	281,24	181/2017М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	16,97	15,77	95,29	595,24	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,03	50,95	123,87	1066,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	43,00	66,72	219,16	1661,97

День 18						
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15					
	Кондитерские изделия (печенье)	230	31,49	17,83	52,46	450,7
	Чай с лимоном и сахаром	45	2,88	7,56	30,82	202,95
	Йогурт (в потребительской упаковке)	200	0,30	0,00	6,70	27,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	4,72	2,83	3,17	56,89
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	575	39,39	28,22	93,15	738,14
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	100	1,10	0,20	3,80	22
	Рагу из курицы 60/140	250	5,83	5,59	17,52	157,15
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	14,36	13,40	17,38	248
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	22,70	93,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		15	1,47	5,21	7,56	83,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		815	27,05	24,94	90,13	702,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1390	66,44	53,16	183,28	1440,47
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		26909	1019,43	1150,63	3785,59	29414,75
НОРМА ПО САНПИН 2.3/2.4 3590-20		1494,9	56,63	63,92	210,31	1634,15
Использованная литература:			54,00	55,20	229,80	1632

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г.
3. Таблицы химического состава и колорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.