

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №23» (МБОУ "Лицей №23")



Е.А. Лукьянова

_____ 2021 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Детское общественное питание - ДОП»



Е.В. Вахитова

_____ 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню
городского летнего оздоровительного лагеря
2-х разового питания
для учащихся с 11 лет и старше
г. Озёрска.**

Примерное 2-х недельное меню 2-х разового питания

Для учащихся с 11 лет и старше для городского летнего-оздоровительного лагеря

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая цена, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,146	52	0,106	176	100	7	0,2	С6.2015г. №15
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220	7,28	12,45	44,73	320,00	0	0	40	0,11	95,04	3,0	44,18	1,24	С6.2005г. №37
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	С6.2015г. №379
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			25,34	26,22	103,19	750,14	0,126	1,616	192	1,236	465,51	364	105,11	5,5	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	350/20/10	8,84	23,58	17,81	224,7	0,19	30,85	19,11	3,41	59,95	115,46	36,11	1,73	С6.2015г. №96
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,4	20,5	79,45	291,74	0,07	0	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,79	154	0,01	34,16	0	3,91	117,5	81,39	41,71	1,67	С6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			35,32	52,55	191,67	1028,49	0,42	74,14	55,48	12,71	250,3	486,63	162,41	8,8	
Дополнительное питание															
1	Ватрушка с творогом	75	9,61	5,71	30,4	210,42	0,09	3,05	35,42	0,13	88,34	93,96	22,5	0,94	С6.2015г. №410
2	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
3	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК №36
Итого:			11,41	6,71	51,62	385,82	0,18	9,05	35,42	0,73	134,34	129,96	48,5	8,14	
Итого за день			72,07	85,48	346,48	2164,45	0,726	84,806	282,9	14,676	850,15	980,59	316,02	22,44	

День 2

Завтрак

1	Пудинг из творога с молоком суспенным	100/20	14,9	10,6	31,14	281,24	0,08	0,22	65	0,82	193,4	233,8	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	250	7,59	12,61	58,12	385,30	0,17	1,25	62,28	0,9	168,4	252,28	50,95	2,81	С6.2015г. №173
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	С6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого:		28,75	25,16	134,14	887,82	0,35	2,8	137,28	2,5	502,2	631,08	115,03	4,82	

Обед

1	Морковь отварная (порционно)	80	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,2	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.2015г. №315
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей со сметаной	350/20/10	20,16	10,78	8,88	169,05	0,07	24	3,55	3,48	79,15	94,42	31,66	1,61	С6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	49,4	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48	С6.2015г. №234
4	Пюре картофельное	200	4,1	6,42	27,26	183	0,19	24,22	0	0,26	49,31	115,47	37	1,35	С6.2015г. №312
5	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,9	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	С6.2015г. №342
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		44,90	35,83	123,95	954,34	0,51	52,74	64,15	10,29	250,95	511,03	168,30	6,72	

Дополнительное питание

1	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0	32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5	
2	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386
3	Фрукт свежий (банан)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК № 36
	Итого:		10,85	11,45	43,87	396,05	0,19	3,4	72,5	1,05	292,5	245,5	53,5	5,1	
	Итого за день		84,5	72,44	301,96	2238,21	1,05	58,94	273,93	13,84	1045,65	1387,61	336,83	16,64	

День 3

Завтрак

1	Омлет натуральный	105/5	10,22	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	2,88	79,72	174,6	12,48	2,04	Сб.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250	10,29	15,28	16,07	46,88	0,24	1,05	62,28	0,83	108,63	398	81,88	2,41	сб. 2015г. № 173
3	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	Сб.2015г. №382
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого:		29,33	38,63	64,67	529,76	0,44	2,84	337,68	4,49	354,35	749,36	135,5	5,59	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	Сб.2015г. №71
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	350/25	13,84	12,31	23,93	278,87	0,34	8,18	4,43	3,59	69,91	173,38	65,58	3,7	Сб.2015г. №102
3	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	6,84	59,78	80	22,2	3,62	Сб.2015г. №294
4	Рис припущенный	200	4,86	5,78	48,89	266,6	0,03	0	0	0,36	3,22	80,8	25,33	0,69	Сб.2015г. №305
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	Сб.2015г. №388
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		44,15	36,25	156,46	1144,92	0,72	117,48	58,23	13,19	182,95	449,62	155,85	10,88	

Дополнительное питание

1	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	0,16	0,04	0	4,71	21,3	76,8	28,2	1,39	Сб.2015г. №426
2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК № 36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389
	Итого:		8,4	15,36	62,35	495,4	0,25	6,04	0	5,31	67,3	112,8	54,2	8,59	
	Итого за день		81,88	90,24	283,48	2170,08	1,41	126,36	395,91	22,99	604,6	1311,78	345,55	25,06	

День 4

Завтрак

1	Запеканка из творога с молоком стущеным	130/20	21,92	16,58	42	405	0,1	0,71	97,5	0,625	293,37	108,02	39,87	0,975	Сб.2015г. №223
2	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	Сб.2015г. №120
3	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			32,66	21,93	98,41	735,28	0,25	1,81	130,50	1,79	483,77	319,23	98,08	4,42	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	14	0	0,56	11,2	20,8	16	0,73	Сб.2015г. №71
2	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	350/25/10	8,68	11,82	16,09	216,57	0,09	14,97	4,43	3,39	79,78	126,48	43,35	2,55	Сб.2015г. №82
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328	0,26	95,3	792,6	6,5	24,02	273,02	18,44	14,02	Сб.2015г. №282
4	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	2,4	Сб.2015г. №202
5	Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	Сб.2015г. №348
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			41,81	45,55	138,42	1162,82	0,62	124,27	7930,43	14,18	172,02	569,66	123,21	21,74	

Дополнительное питание

1	Сосиски, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	0,14	0	7,5	1,51	269,36	104,46	24,19	1,5	Сб.2015г. №420
2	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	Сб.2015г. №386
3	Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,62	20,6	91,02	0,06	10	0	0,8	64,67	32	24	4,62	ГТК № 36
Итого:			16,2	19,46	55,5	462,02	0,28	11,4	47,5	2,31	574,03	316,46	76,19	6,32	
Итого за день			90,67	86,94	292,33	2360,12	1,15	137,48	8108,43	18,275	1229,82	1205,35	297,48	32,475	

День 5

Завтрак

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,146	52	0,106	176	100	7	0,2	С6.2015г. №15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	С6.2015г. №14
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	250	9,82	12,57	61,71	400	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,7	С6.2015г. №173
4	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			28,46	34,42	108,68	859,26	0,316	2,826	278,68	2,106	533,53	608,04	103,32	5,04	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	350/20/10	8,84	23,58	17,81	224,7	0,19	30,85	19,11	3,41	59,92	115,46	36,11	1,73	С6.2015г. №96
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	С6.2015г. №229
4	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,15	С6.2015г. №312
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			31,02	32,84	113,91	787,85	1,94	51,98	69,13	7,97	192,69	506,25	167,54	8,76	

Дополнительное питание

1	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386
2	Печенье	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	12,38	4,5	0,3	
3	Мороженое (без растительных жиров-ГОСТ)	70	2,24	2,45	14,91	86,94	0,03	0,28	21	0	95,2	70,7	11,9	0,07	
Итого:			10,59	10,84	43,82	311,29	0,14	1,68	80,5	0,39	347,5	263,08	44,4	0,57	
Итого за день			70,07	78,1	266,41	1958,4	2,396	56,486	428,31	10,466	1073,72	1377,37	315,26	14,37	

День 6

		Завтрак											Обед										
		100/30/10	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2	269,2	0,72	89,2	229,2	18,74	2,6	Сб.2015г. №212								
		250	6,91	12,71	49,39	340,91	0,12	1,09	62,28	0,21	151,91	178,09	42,3	0,96	Сб.2015г. №175								
1	Омлет с вареной колбасой	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	Сб.2015г. №376								
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66									
	Итого:		26,92	41,73	90,38	845,19	0,32	1,56	331,48	1,71	268,51	481,62	92,57	6,35									
Обед																							
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	Сб.2015г. №71								
2	Суп из овощей с мясом птицы	350/20	9,76	12,81	16,37	231,58	0,03	2,02	43,04	3,73	55,43	87	16,85	1,33	Сб.2015г. №99								
3	Тефтели мясные с рисом в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	Сб.2015г. №279								
4	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,79	154	0,01	34,16	0	3,91	117,5	81,39	41,71	1,67	Сб.2015г. №139								
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	Сб.2015г. №349								
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66									
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93									
	Итого:		29,3	29,57	120,22	885,63	0,24	45,72	76,04	10,24	257,76	386,97	131,82	6,61									
Дополнительное питание																							
1	Шаньга домашняя	75	5,09	10,47	31,61	240,75	0,09	0	0	3,83	13,95	48,15	19,65	0,9	ТТК №1								
2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК № 36								
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389								
	Итого:		6,89	11,47	52,83	416,15	0,18	6	0	4,43	59,95	84,15	45,65	8,1									
	Итого за день		63,11	82,77	263,43	2146,97	0,74	53,28	407,52	16,38	586,22	952,74	270,04	21,06									

День 7

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	Сб. 2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0	0,22	40	0,1	295,2	3	20,32	1,23	Сб. 2015г. №204
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20	0	125,7	90	14	0,14	Сб. 2015г. №379
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого:		21,55	26,4	79,17	641	0,11	1,52	100	0,98	437,1	148,2	54,12	2,03	

Обед

1	Свекла отварная (порционно)	80	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,2	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	Сб. 1996г. Таб.24
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	350/20/10	20,16	10,78	8,88	169,05	0,07	24	3,55	3,48	79,15	94,42	31,66	1,61	Сб. 2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	49,4	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48	Сб. 2015г. №234
4	Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	200	3,59	8,1	21,12	171,8	0,11	17,14	46,4	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68	Сб. 2016г. №362
5	Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	Сб. 2015г. №348
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		44,58	37,43	123,78	967,74	0,45	44,76	110,55	11,54	275,23	466,28	178,01	7,32	

Дополнительное питание

1	Ватрушка с творогом	75	9,61	5,71	30,4	210,42	0,09	3,05	35,42	0,13	88,34	93,96	22,5	0,94	Сб. 2015г. №410
2	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,21	3,01	11,81	107,01	0,07	1,2	20	0	248	190	30	0,21	Сб. 2015г. №386
3	Фрукт свежий (банан)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК №36
	Итого:		18,62	9,52	43,23	406,23	0,22	6,25	55,42	0,53	368,34	305,96	70,5	5,55	
	Итого за день		84,75	73,35	246,18	2014,97	0,78	52,53	265,97	13,05	1080,67	920,44	302,63	14,9	

День 8

Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком ступенным	100/20	14,9	10,6	31,14	281,24	0,08	0,22	65	0,82	193,4	233,8	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,02	62,28	0,27	148,83	178,91	41,44	0,72	С6.2015г. №174
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	С6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			27,98	24,88	136,17	882,07	0,25	2,57	137,28	1,87	482,63	557,71	105,52	2,73	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	350/25	3,08	3,9	21,55	148,4	0,17	15,52	0	1,8	33,86	99,56	41,09	1,54	С6.2015г. №106
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,4	20,5	79,45	291,74	0,07	0	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	0,16	0	0	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №303
5	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,9	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	С6.2015г. №342
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			31,08	32,25	198,84	956,99	0,54	24,82	36,37	7,15	91,9	515,46	207,86	9,66	
Дополнительное питание															
1	Булочка Дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	С6.2015г. №425
2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ГТК № 36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
Итого:			8,58	14,96	63,36	496,4	0,21	6	0	5,7	64,6	100,2	52,2	8,4	
Итого за день			67,64	72,09	398,37	2335,46	1	33,39	173,65	14,72	639,13	1173,37	365,58	20,79	

День 9

Завтрак													
	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
1 Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
2 Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,146	52	0,106	176	100	7	0,2
3 Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	250	7,59	12,61	58,12	385,30	0,17	1,25	62,28	0,9	168,4	252,28	50,95	2,81
4 Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Итого:		26,13	27,26	104,96	778,84	0,326	2,986	238,68	2,026	532,4	605,84	103,89	5,15
Обед													
1 Овощи натуральные свежие (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	14	0	0,56	11,2	20,8	16	0,73
2 Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	350/25	9,92	8,91	25,22	236,87	0,19	11,57	4,43	2,03	51,03	144,65	44,96	2,41
3 Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	3,73	162,19	48,53	0,85
4 Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,15
5 Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
7 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:		31,74	18,15	133,38	847,82	1,96	35,03	54,45	6,87	170,14	537,68	189,85	7,43
Дополнительное питание													
1 Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
2 Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,62	20,6	91,02	0,06	10	0	0,8	64,67	32	24	4,62
3 Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,4	8	100	0,07	1,4	0	0	240	190	28	0,21
Итого:		13,88	19,54	72,52	509,02	0,25	11,4	4	5,46	324,47	292	79,4	6,13
Итого за день		71,75	64,95	310,86	2135,68	2,536	49,416	297,13	14,356	1027,01	1435,52	373,14	18,71

День 10

Завтрак														
	130/20	21,92	16,58	42	405	0,1	0,71	97,5	0,625	293,37	108,02	39,87	0,975	Сб.2015г. №223
1 Запеканка из творога с молоком стущеным														
2 Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	Сб.2015г. №120
3 Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	Сб.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:		32,66	21,93	98,41	735,28	0,25	1,81	130,5	1,785	483,77	319,23	98,08	4,415	

Обед

1 Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	Сб.2015г. №71
2 Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	350/25	13,84	12,31	23,93	278,87	0,34	8,18	4,43	3,59	69,91	173,38	65,58	3,7	Сб.2015г. №102
3 Плов из мяса птицы	100/200	27,02	13,42	54,68	448	0,22	9,8	42	0,82	54,14	284	80,9	2,8	Сб.2015г. №291
4 Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	Сб.2015г. №388
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
6 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:		48,87	27,13	145,97	1040,32	0,71	126,38	46,43	6,81	174,09	572,82	189,22	9,37	

Дополнительное питание

1 Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК № 36
2 Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389
3 Манник	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	8	2,99	72,3	48,5	17,5	0,85	ТТК № 29
Итого:		6,69	9,43	68,9	461,4	0,17	6,05	8	3,59	118,3	84,5	43,5	8,05	
Итого за день		88,22	58,49	313,28	2237	1,13	134,24	184,93	12,185	776,16	976,55	330,8	21,835	

Среднее значение за период	77,47	76,49	302,28	2176,13	1,29	78,69	1081,87	15,09	891,31	1172,13	325,33	20,83
----------------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	-------	--------	---------	--------	-------

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области . Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

774,66 764,85 3022,78 21761,34 12,918 786,93 10818,68 150,94 8913,13 11721,32 3253,3 208,28