«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
«01» июня 2024г

«Согласовано»
Директор МБОУ Ганчуковская ООШ

(ОТ)

(

Примерное 21 — дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

прошито, пронумеровано и скреплено печатью листа (ов) директор директор дини 6153034630

Меню приготавливаемых блюд

		Bec	Пищев	ые веще	ства в (Энергет	Nº	
Ірием пищі	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	Ценн	рецептуры	
ДЕНЬ 1:						-		
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6.83	7.95	7.03	189.80	54-20-2020	
-	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	
	Кофейный напиток на молоке	200	2.50	2.60	28.70	71.00	692	
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	
Итого завтр		510	17.34	17.25	72.66	539.18	030	
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	
отод.	Борщ с капустой и картофелем	250	8.75	10.20	13.00	143.70	110	
	Рыба запеченная под молочным		0.75	10.20	20.00	2.0.70		
	соусом	100	9.25	10.30	26.60	154.50	386	
	Пюре картофельное	150	3.96	8.16	26.65	181.68	520	
	Сок фруктовый "Диас"	200	1.00	0.00	16.60	88.00	707	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76	707	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		
	Яблоки свежие	120	0.50	0.50	21.00	85.00	386	
Итого обед		970	30.76	31.02	142.72	879.24	300	
Итого день		1480	48.10	48.27	215.38	1418.42		
ДЕНЬ 2:		2.00	10.20	10.27	213.30	11101112		
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12.94	14.13	31.30	316.00	358	
эавтрак.	Сыр "Российский" (порциями)	150,20	2.64	3.90	4.80	70.00	97	
	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	23.20	104.50	000	
	Нектарины свежие	115	0.76	0.35	9.74	53.00	386	
Итого завтр	•	559	19.68	18.70	84.24	603.50	380	
обед:	Овощи свежие (огурцы)	60	0.80	0.10	2.50	14.16	572	
обед.		00	0.80	0.10	2.30	14.10	372	
	Суп картофельный с бобовыми (горох	250	2.20	5.30	18.30	118.00	139	
) "Ёжики" из птицы	80/40	10.56	13.64	9.84	234.20	54-15M	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.20	8.20	28.30	134.00	508	
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20		46.70	54-34xH	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	11.10 27.00	146.76	J4-34XH	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		
Итого обед	,	870	27.78	28.40	10.02	735.82		
-		1429	47.46	47.10	191.30	1339.32		
Итого день ДЕНЬ 3:	i. 	1423	47.40	47.10	191.30	1333.32		
H-11D 3.	Каша вязкая молочная "Дружба" (рис,							
Завтрак:	пшено)	200	8.25	4.35	24.00	211.13	302	
Jani pak.	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6.97	10.16	40.00	295.00	733	
	Чай с сахаром	200/12	0.19	0.04	10.98	43.90	685	
	Десерт "Тонди чоко"	30	5.00	5.60	17.80	135.00	000	
Итого завтр		592	20.41	20.15	92.78	685.03		
VIIOIO SABI	1	332	20.41	20.13	32.76	003.03		
	Гарнир из овощей (помидоры, зеленый горошек							
Обед :	консервированный, зелены)	60	1.17	2.47	2.60	46.00	576	
осед :		00	1.1/	2.47	2.00	40.00	3/0	
	Суп картофельный с макаронными	350	2.40	E 20	22.42	140 50	140	
	изделиями (вермишель)	250	2.40	5.30	23.12	149.50	140	
	Зразы рубленые	90	13.70	15.60	6.37	163.00	456	
	Картофель отварной (молодой)	150	3.88	5.70	18.70	95.00	203	
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0.50	0.10	11.00	76.00	707	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		
	Персики свежие	130	1.80	0.36	10.79	59.90	386	
Итого обед	•	970	30.17	30.49	109.60	778.16		
Итого день	:	1562	50.58	50.64	202.38	1463.19		

Цена
блюда
39.28
13.10 8.58
8.58
2.32
40.00
103.28
15.60
15.21
48.52
19.60
10.70
4.64
2.50
2.50
15.60
132.37
235.65
72.71
13.10
5.40
3.09
26.00
120.30
15.30
14.82
49.55
17.86
10.68
4.64
2.50
115.35
115.35 235.65
233.03
22.04
26.91
2.60
18.50
70.05
24.00
21.80
13.81
51.90
24.45
10.70
10.70
4.64
2.50
35.80
165.60
235.65

		Bec	Пишев	NO BOILLOC	твав (г)	2	Mō	Цена
Ірием пищі	I Наименование блюда	блюда	Б	ж	у	Энергет	рецепту	блюда
ДЕНЬ 4:		отода	В	ж	,	Ценн	nы	отпода
	_							
Завтрак:	Плов из птицы	200	13.80	12.89	31.07	300.41	492	42.84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0.39	0.60	1.23	25.06	572	12.39
	Кофейный напиток	200	1.14	3.60	18.70	78.00	692	3.80
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	23.20	104.50		3.09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5.00	5.60	17.80	135.00		21.00
Итого завтр	oak:	510	23.37	23.01	92.00	642.97		83.12
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.60	20	20.48
	Суп картофельный с мясными							
	фрикадельками	250/25	4.64	9.18	8.44	179.00	137	35.86
	Котлеты рубленные из птицы	90	9.60	9.80	8.40	194.38	498	46.88
	Каша вязкая пшеничная	150	3.80	3.50	28.00	117.00	510	12.86
	Соус томатный	20	0.65	0.49	1.78	14.00	587	2.31
	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.14	9.93	61.50	631	5.50
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной							2.50
	длео ржанои Фрукты свежие	30 100	1.98 2.10	0.36 1.00	10.02 18.70	42.00 84.00	386	21.50
14-0-0 060-	1 ' '	985				876.24	360	
Итого обед	•	1495	28.24	28.16	114.12			152.53
Итого день	: 	1495	51.61	51.17	206.12	1519.21		235.65
ДЕНЬ 5:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7.90	7.06	9.62	165.33	488	58.33
	Макаронные изделия отварные							
	(рожки)	150	3.32	4.86	23.80	146.80	516	13.92
	Икра кабачковая (собств. произв.) Кофейный напиток на молоке	30	0.36	1.41	6.12	23.50	77	8.04
	сгущенном	200	2.40	3.60	12.00	98.00	690	6.70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38	090	2.32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00
Итого завтр		605	19.35	19.73	83.67	642.01	030	129.31
•		30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	15.60
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы) Суп картофельный с крупой	250	6.19	12.21	28.11	146.10	138	14.66
	, , ,							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	135	12.66	8.86	8.16	144.20	386	44.34 19.60
	Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов	150 200	3.96 0.60	8.16 0.00	26.65 19.40	181.68 124.00	520 639	5.00
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76	039	4.64
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
Итого обед		885	30.71	31.09	121.19	822.34		106.34
Итого обед Итого день		1490	50.06	50.82	204.86	1464.35		235.65
ДЕНЬ 6:		1430	30.00	30.02	204.00	1404.55		233.03
		200			0	207.00	244	
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4.97	5.60	8.59	297.00	311	23.40
	Вареники ленивые отварные со	420/22	42.55	42.00	60.40	275.00	255	65.00
	сметаной	130/20	13.90	13.80	60.10	275.00	355	65.20
14-0 2	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	5.40
Итого Завт	1	569	19.17	19.40	83.89	632.00	F73	94.00
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0.80	0.10	2.50	14.16	572	15.30
	Суп- лапша домашняя	250	2.73	6.96	15.83	149.50	148	14.35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12 27	1/110	2 90	167 40	495	60.70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	12.37 7.20	14.19 8.20	2.80 28.30	167.40 134.00	508	17.86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1.00	0.00	10.10	88.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76	707	4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.86	10.02	42.00		2.50
	Яблоки свежие	120	0.50	0.50	21.00	85.00	386	15.60
		960	31.32	30.91	117.55	826.82	300	141.65
Итого обед		anti	31.3/	30.91	11/.55	N/h.x/		141.05

D		Bec	Пищевь	іе вещест	гвав (г)	Энергет	Nº	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	Ценн	рецептур	блюда
ДЕНЬ 7:								
Завтрак:	Омлет с сыром	150	12.45	13.32	27.48	335.70	342	55.83
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	15.60
	Кофейный напиток	200	1.14	3.60	18.70	78.00	692	3.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38	200	2.32
Итого Завтра	Абрикосы свежие	130 570	1.80 18.34	0.36 18.48	12.45 73.98	59.90 584.58	386	29.46 107.01
иного завтра	Гарнир из овощей (помидоры <i>,</i>	370	10.54	10.40	73.36	304.30		107.01
Обед :	огурцы, зелень)	60	0.50	3.30	1.70	38.00	576	22.43
осд.	Суп картофельный с бобовыми	00	0.50	3.30	1.70	30.00	370	22.43
	(горох)	250	2.20	5.30	18.30	118.00	139	14.82
	Оладьи рубленные из птицы							
	(натуральные)	90	13.74	13.80	8.98	162.36	371	57.99
	Рис припущенный	150	3.72	4.80	42.96	196.00	512	13.25
	Соус томатный	20	0.65	0.49	1.78	14.00	587	2.31
	Сок фруктовый апельсиновый	200	0.50	0.10	10.10	103.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
Итого обед:		860	28.03	28.75	120.84	820.12		128.64
Итого день:		1430	46.37	47.23	194.82	1404.70		235.65
ДЕНЬ 8:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.28	6.97	13.66	218.00	302	21.97
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9.98	8.71	18.42	215.00	253	35.82
	Кофейный напиток на молоке	200	2.50	2.60	28.70	71.00	692	8.58
	Фрукты свежие	100	2.10	1.00	18.70	84.00	386	21.50
Итого Завтра		620	19.86	19.28	79.48	588.00		87.87
	Гарнир из овощей (огурцы,							
	кукуруза консервированная,							
Обед :	зелень)	60	2.23	2.20	1.74	56.00	576	22.32
	Борщ с капустой и картофелем	250	8.75	10.20	13.00	143.70	110	15.21
		00	7.40	0.00	10.00	117.00	454	56.54
	Шницель натуральный рубленный	90	7.10	8.80	10.80	117.00	451	56.54
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	3.32	4.86	23.80	146.80	516	13.92
	Соус томатный с овощами	20	0.06	0.49	1.94	14.80	588	2.45
	Сок яблочно-абрикосовый	200	0.40	0.00	14.00	84.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76	707	4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Батончик "Левушка"	40	0.30	2.20	20.20	143.00		19.50
Итого обед:		900	28.88	29.71	122.50	894.06		147.78
Итого день:		1520	48.74	48.99	201.98	1482.06		235.65
ДЕНЬ 9:								
Завтрак:	Запеканка из творога с какао	130/20	11.57	13.04	33.97	261.70	362	56.63
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	13.10
	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	5.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32
14 2	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00
Итого Завтра		529	19.88	19.74	86.10	600.08		117.45
0605 :	Салат из белокочанной капусты с	60	1 20	6.04	2 20	72 40	E4.60	20.21
Обед :	огурцами и зеленью Суп картофельный с клецками	60 250	1.30	6.04	2.20 14.25	73.40	54-63 155	20.21
	Плов из птицы	250 200	4.12 13.80	7.84 12.89	31.07	126.10 300.41	155 492	13.40 42.84
	Напиток лимонный	200	0.12	0.02	8.74	68.00	699	8.61
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76	099	4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Апельсины свежие	120	1.80	0.36	12.45	59.90	386	26.00
Итого обед:		920	27.86	28.11	105.73	816.57	į	118.20

		Bec	Пишев	ые веще	ства в (Энергет	Nº	Цена	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	у	Ценн	рецептур	блюда	
ДЕНЬ 10:						4	родомур		
Завтрак:	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9.25	10.30	26.60	154.50	386	48.52	
	Картофель отварной (молодой)	150	3.88	5.70	18.70	95.00	203	24.45	
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0.39	0.60	1.23	25.06	572	12.39	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	13.10	
	Чай с сахаром	200/12	0.19	0.04	10.98	43.90	685	2.60	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32	
Итого Завтр		547	18.72	20.84	75.81	461.84		103.38	
0605.	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый	60	1 17	2.47	2.60	46.00	576	21.80	
Обед :	горошек консервированный,зелень)	60	1.17	2.47	2.60	46.00			
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.82	6.60	7.14	115.25	124	16.03	
	Биточки по -белорусски	90	8.70	9.59	7.02	227.00	467	46.53	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.20	8.20	28.30	134.00	508	17.86	
	Соус томатный	20	0.65	0.49	1.78	14.00	587	2.31	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	19.40	124.00	639	5.00	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00	225	2.50	
	Яблоки свежие	120	0.50	0.50	21.00	85.00	386	15.60	
Итого обед: Итого день:		980 1527	29.36 48.08	28.81 49.65	124.26 200.07	934.01 1395.85		132.27 235.65	
		1327	40.00	45.05	200.07	1393.83		233.03	
День 11									
Завтрак:	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	5.12	2.60	11.80	145.00	304	24.98	
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и	00	40.44	40.07	22.50	222.60	44	25.40	
	сыром	80	10.14	10.87	33.58	222.60	11	25.49	
	Кофейный напиток	200	1.14	3.60	18.70	78.00	692	3.80	
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00	
Итого Завтр		595	19.40	19.57	82.71	580.60		94.27	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.60	20	20.48	
	Суп крестьянский с крупой	250	7.96	10.22	8.04	156.90	54-10c	14.06	
	Наггетсы	80	7.90	7.06	9.62	165.33	488	58.33	
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3.32	5.86	23.80	146.80	516	13.92	
	Соус томатный с овощами	20	0.06	0.49	1.94	14.80	588	2.45	
	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.14	9.93	61.50	631	5.50	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50	
14	Фрукты свежие	100	2.10	1.00	18.70	84.00	386	19.50	
Итого обед:		950	28.79	28.82	110.90	855.69		141.38	
Итого день:		1545	48.19	48.39	193.61	1436.29		235.65	
ДЕНЬ 12:									
Завтрак:	Жаркое по-домашнему (птица)	200	16.06	17.65	52.03	366.00	436	57.10	
	Овощи свежие (помидоры)	30	0.33	0.06	1.14	6.40	572	7.80	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2.40	3.60	12.00	98.00	690	6.70	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38	0.5.5	2.32	
14	Нектарины свежие	115	0.76	0.35	9.74	53.00	386	26.00	
Итого завтра		575	21.92	21.96	88.41	596.78		99.92	
	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза								
Обед:	консервированная, зелень)	60	2.23	2.20	1.74	56.00	576	22.32	
	Суп картофельный с мясными	256/25		0.10		470.00	40-	25.22	
	фрикадельками	250/25	4.64	9.18	8.44	179.00	137	35.86	
	Бефстроганов из птицы	100	11.75	12.78	12.31	136.00	437	52.16	
	Рис припущенный	150	3.72	4.80	42.96	196.00	512	13.25	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	19.40	124.00	639	5.00	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64	
14	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50	
Итого обед:	i	875	29.66	29.92	121.87	879.76		135.73	
Итого день:		1450	51.58	51.88	210.28	1476.54		235.65	

_		Bec	Пище	вые вещ	ества в	Энергет	Nº	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	Ценн	рецептуры	блюда
ДЕНЬ 13:						•		
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	6.83	7.95	7.03	189.80	54-20-2020	39.28
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	13.10
	Кофейный напиток на молоке	200	2.50	2.60	28.70	71.00	692	8.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00
Итого завтрак	:	510	17.34	17.25	72.66	539.18		103.28
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	15.60
	Борщ с капустой и картофелем	250	8.75	10.20	13.00	143.70	110	15.21
	Рыба запеченная под молочным							
	соусом	100	9.25	10.30	26.60	154.50	386	48.52
	люре картофельное	150	3.96	8.16	26.65	181.68	520	19.60
	Сок фруктовый "Диас"	200	1.00	0.00	16.60	88.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Яблоки свежие	120	0.50	0.50	21.00	85.00	386	15.60
Итого обед:		970	30.76	31.02	142.72	879.24		132.37
Итого день:		1480	48.10	48.27	215.38	1418.42		235.65
ДЕНЬ 14:								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	150/20	12.94	14.13	31.30	316.00	358	72.71
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	13.10
	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	5.40
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	23.20	104.50	000	3.09
	Нектарины свежие	115	0.76	0.35	9.74	53.00	386	26.00
Итого завтрак		559	19.68	18.70	84.24	603.50	333	120.30
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0.80	0.10	2.50	14.16	572	15.30
	Суп картофельный с бобовыми							
	(горох)	250	2.20	5.30	18.30	118.00	139	14.82
	"Ёжики" из птицы	80/40	10.56	13.64	9.84	234.20	54-15M	49.55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.20	8.20	28.30	134.00	508	17.86
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	11.10	46.70	54-34хн	10.68
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
Итого обед:		870	27.78	28.40	107.06	735.82		115.35
Итого день:		1429	47.46	47.10	191.30	1339.32		235.65
ДЕНЬ 15:								
	Каша вязкая молочная "Дружба"							
Завтрак:	(рис, пшено)	200	8.25	4.35	24.00	211.13	302	22.04
•	Оладьи с молоком сгущенным	130/20	6.97	10.16	40.00	295.00	733	26.91
	Чай с сахаром	200/12	0.19	0.04	10.98	43.90	685	2.60
	Десерт "Тонди чоко"	30	5.00	5.60	17.80	135.00	003	18.50
Итого завтрак	p · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	592	20.41	20.15	92.78	685.03		70.05
o.o sabipan	Гарнир из овощей	332	20.71	20.13	32.70	000.00		, 0.03
	(помидоры,зеленый горошек							
Обед :	консервированный,зелень)	60	1.17	2.47	2.60	46.00	576	21.80
	Суп картофельный с макаронными	1 30		:		12.00		
	изделиями (вермишель)	250	2.40	5.30	23.12	149.50	140	13.81
	Зразы рубленые	90	13.70	15.60	6.37	163.00	456	51.90
	, , ,							
	Картофель отварной (молодой)	150	3.88	5.70	18.70	95.00	203	24.45
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0.50	0.10	11.00	76.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00	200	2.50
								45 X()
Итого обед:	Персики свежие	130 970	1.80 30.17	0.36 30.49	10.79 109.60	59.90 778.16	386	35.80 165.60

		Bec	Пищевь	не вещес	твав (г)	Энергет	Nº	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	Ценн	рецептур	блюда
ДЕНЬ 16:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	13.80	12.89	31.07	300.41	492	42.84
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	20/20	0.39	0.60	1.23	25.06	572	12.39
	Кофейный напиток	200	1.14	3.60	18.70	78.00	692	3.80
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	23.20	104.50		3.09
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	5.00	5.60	17.80	135.00		21.00
Итого завтра	к:	510	23.37	23.01	92.00	642.97		83.12
	Салат из свежих помидоров и							
Обед :	огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.60	20	20.48
	Суп картофельный с мясными	0=0/0=		0.40		4=0.00		0= 00
	фрикадельками	250/25	4.64	9.18	8.44	179.00	137	35.86
	Котлеты рубленные из птицы	90	9.60	9.80	8.40	194.38	498	46.88
	Каша вязкая пшеничная	150	3.80	3.50	28.00	117.00	510	12.86
	Соус томатный	20	0.65	0.49	1.78	14.00	587	2.31
	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.14	9.93	61.50	631	5.50
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Фрукты свежие	100	2.10	1.00	18.70	84.00	386	21.50
Итого обед:	трунны светите	985	28.24	28.16	114.12	876.24	300	152.53
Итого день:		1495	51.61	51.17	206.12	1519.21		235.65
ДЕНЬ 17:								
Завтрак:	Наггетсы	80	7.90	7.06	9.62	165.33	488	58.33
	Макаронные изделия отварные		7.00					
	(рожки)	150	3.32	4.86	23.80	146.80	516	13.92
	Икра кабачковая (собств. произв.)	30	0.36	1.41	6.12	23.50	77	8.04
	Кофейный напиток на молоке							
	сгущенном	200	2.40	3.60	12.00	98.00	690	6.70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00
Итого завтра	K:	605	19.35	19.73	83.67	642.01		129.31
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	15.60
	Суп картофельный с крупой	250	6.19	12.21	28.11	146.10	138	14.66
	Рыба, тушеная в томате с овощами	135	12.66	8.86	8.16	144.20	386	44.34
	Пюре картофельное	150	3.96	8.16	26.65	181.68	520	19.60
	Компот из смеси сухофруктов	200 60	0.60 4.74	0.00	19.40	124.00	639	5.00 4.64
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	1.98	0.60 0.36	27.00 10.02	146.76 42.00		2.50
Итого обед:	жаной	885	30.71	31.09	10.02 121.19	822.34		106.34
Итого осед.		1490	50.06	50.82	204.86	1464.35		235.65
ДЕНЬ 18:		1430	30.00	30.02	204.00	1404.55		233.03
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	4.97	5.60	8.59	297.00	311	23.40
puni	Вареники ленивые отварные со		,	3.00	3.33		311	_5. 10
	сметаной	130/20	13.90	13.80	60.10	275.00	355	65.20
	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	5.40
Итого завтра		569	19.17	19.40	83.89	632.00		94.00
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.80	0.10	2.50	14.16	572	15.30
	Суп- лапша домашняя	250	2.73	6.96	15.83	149.50	148	14.35
	Котлеты натуральные из филе птицы	90	12.37	14.19	2.80	167.40	495	60.70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.20	8.20	28.30	134.00	508	17.86
	Сок фруктовый "Диас"	200	1.00	0.00	10.10	88.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Яблоки свежие	120	0.50	0.50	21.00	85.00	386	15.60
Итого обед:		960	31.32	30.91	117.55	826.82		141.65
Итого день:		1529	50.49	50.31	201.44	1458.82		235.65

Пичет-	Hamman Commo	Bec	Пищев	ые веще	ства в (Энергет	Nº	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	Ценн	рецепту	блюда
ДЕНЬ 19:								
Завтрак:	Омлет с сыром	150	12.45	13.32	27.48	335.70	342	55.83
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0.58	0.90	1.85	37.60	572	15.60
	Кофейный напиток	200	1.14	3.60	18.70	78.00	692	3.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32
	Абрикосы свежие	130	1.80	0.36	12.45	59.90	386	29.46
Итого Завтра		570	18.34	18.48	73.98	584.58		107.01
	Гарнир из овощей (помидоры,							
Обед :	огурцы, зелень)	60	0.50	3.30	1.70	38.00	576	22.43
	Суп картофельный с бобовыми							
	(горох)	250	2.20	5.30	18.30	118.00	139	14.82
	Оладьи рубленные из птицы							
	(натуральные)	90	13.74	13.80	8.98	162.36	371	57.99
	Рис припущенный	150	3.72	4.80	42.96	196.00	512	13.25
	Соус томатный	20	0.65	0.49	1.78	14.00	587	2.31
	Сок фруктовый апельсиновый	200	0.50	0.10	10.10	103.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
Итого обед:	Хлеб ржаной	30 860	1.98 28.03	0.36 28.75	10.02 120.84	42.00 820.12		2.50 128.64
		1430	46.37	47.23	194.82	1404.70		235.65
Итого день: ДЕНЬ 20:		1430	40.37	47.23	194.62	1404.70		233.03
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.28	6.97	13.66	218.00	302	21.97
Завтрак.	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9.98	8.71	18.42	215.00	253	35.82
	Кофейный напиток на молоке	200	2.50	2.60	28.70	71.00	692	8.58
	Фрукты свежие	100	2.10	1.00	18.70	84.00	386	21.50
Итого Завтра		620	19.86	19.28	79.48	588.00		87.87
·								
	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза							
Обед :	консервированная, зелень)	60	2.23	2.20	1.74	56.00	576	22.32
	Борщ с капустой и картофелем	250	8.75	10.20	13.00	143.70	110	15.21
	Шницель натуральный рубленный	90	7.10	8.80	10.80	117.00	451	56.54
	Макаронные изделия отварные							
	(витки)	150	3.32	4.86	23.80	146.80	516	13.92
	Соус томатный с овощами	20	0.06	0.49	1.94	14.80	588	2.45
	Сок яблочно-абрикосовый	200	0.40	0.00	14.00	84.00	707	10.70
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Батончик "Левушка"	40	0.30	2.20	20.20	143.00		19.50
Итого обед:	,	900	28.88	29.71	122.50	894.06		147.78
Итого день:		1520	48.74	48.99	201.98	1482.06		235.65
ДЕНЬ 21 :								
Завтрак:	Запеканка из творога с какао	130/20	11.57	13.04	33.97	261.70	362	56.63
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2.64	3.90	4.80	70.00	97	13.10
	Чай с лимоном	200/12/7	0.30	0.00	15.20	60.00	686	5.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	13.50	73.38		2.32
	Йогурт " Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	3.00	2.50	18.63	135.00	698	40.00
Итого Завтра	к:	529	19.88	19.74	86.10	600.08		117.45
·	Салат из белокочанной капусты с							
Обед :	огурцами и зеленью	60	1.30	6.04	2.20	73.40	54-63	20.21
	Суп картофельный с клецками	250	4.12	7.84	14.25	126.10	155	13.40
	Плов из птицы	200	13.80	12.89	31.07	300.41	492	42.84
	Напиток лимонный	200	0.12	0.02	8.74	68.00	699	8.61
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	27.00	146.76		4.64
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	42.00		2.50
	Апельсины свежие	120	1.80	0.36	12.45	59.90	386	26.00
Итого обед:		920	27.86	28.11	105.73	816.57		118.20
Итого день:	250/	1449	47.74	47.85	191.83	1416.65		235.65
	завтрак 25% обед 35%		19.25 26.95	19.75 27.65	83.75 117.25	587.5 822.5		

завтрак 25%19.2519.7583.75587.5обед 35%26.9527.65117.25822.5итого46.247.42011410

		Пище	евые вещества	Энергет		
Прием пищи	Наименование блюда				Ценн	№ рецептуры
		Б	ж	У	(ккал)	
итого за 21 день		1030.15	1034.68	4224.18	30242.12	
среднее значение за						
21 день		49.05	49.27	201.15	1440.10	
соотношение		1	1	4		

При составлении меню использовалась литература:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного Москва "Дели плюс" 2015 г
- 3. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

- 1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография дети»)
- 2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021
- 3."MP 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подросткоа. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета: **20 мг** на порцию для возрастной категории с **7 до 11** лет и **25 мг** на порцию для возрастной категории с **12** лет и старше.

Технолог

О.О.Ятурова