

Согласовано:

Утверждаю: _____
Директор № _____

Согласовано:

Начальник ТОУ управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия населения
и территориальный отдел
по Ставропольскому краю

А.В. Краснов
«25» мая 2025 г.
в городе Истринском



Примерное четырехдневное 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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,89	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	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0		
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	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	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35		
У/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		565	53,84	18,78	24,64	85,77	602,12	0,2	15,05	59,13	145,41	238,06	53,70	1,73		

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 108	Суп картофельный с клецками	250	8,47	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	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35		
№ 321	Каша гречневая	150	14,05	2,82	7,3	8,85	61,15	0,05	30,5	0,3	69,9	46,7	20,0	00,9		
№ 342сб	Молочный компот из свежих яблок	200	6,35	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18		
У/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
У/к	Хлеб пшеничный (Ржанно-пшеничный)	30	1,95	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	81,65	26,24	27,83	86,07	678,90	0,41	35,17	0,33	187,76	375,90	91,52	4,14		
Итого за день:		1375	137,49	45,02	52,47	171,84	1281,02	0,59	50,22	59,46	333,16	613,96	145,22	5,87		

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№ 75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4		
№ 295,331	Копченая рубленая из птицы (грудка)	90	36,54	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	13,93	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		
У/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		530	59,49	22,41	27,34	47,79	430,15	0,18	4,60	0,01	151,38	335,00	72,35	3,33		

ОБЕД 2 ДЕНЬ

№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,01	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	52,12	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,...	19,98	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	6,35	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952		
У/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
У/к	Хлеб пшеничный (Ржанно-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		765	93,36	31,53	38,30	102,33	745,55	1,10	59,06	0,14	282,24	367,00	82,29	4,48		
Итого за день:		1295	152,85	53,94	65,64	150,12	1175,70	1,28	63,66	0,15	433,61	702,00	154,64	7,81		

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№223	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150,30	79,09	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	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
№382	Какао с молоком	200	12,86	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		550	105,66	21,96	15,56	90,73	572,72	0,23	27,42	0,16	524,41	199,86	55,36	2,76

ОБЕД 3 ДЕНЬ

№102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	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	90/50	45,04	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	8,43	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№342с6 Мотильного	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	69,67	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	175,33	52,98	45,63	173,32	1354,47	1,45	67,98	0,30	651,56	647,96	133,39	7,52

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№70	Омлет 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	71,22	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		530	83,17	23,64	21,14	39,39	503,75	0,99	14,86	0,01	143,81	216,90	45,66	3,64

ОБЕД 4 ДЕНЬ

№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	222,2	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,84	0,31
№291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	57,97	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	80,40	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:		1280	163,57	55,76	47,83	138,10	1311,80	2,08	75,98	0,38	307,56	580,30	141,30	6,64

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№181с6 Мотильного	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	16,82	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№14	Мясое сливочное "Хрестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		560	43,05	9,50	20,18	51,15	508,50	0,21	13,89	59,06	188,71	175,60	46,26	2,18

ОБЕД 5 ДЕНЬ

№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,11	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	36,54	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 раскатывая с маслом	150	11,53	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342с6 Мотильного	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	63,45	29,21	34,06	93,07	745,65	1,27	50,63	0,07	141,10	499,80	91,49	3,96
Итого за день:		1310	106,50	38,71	54,24	144,22	1254,15	1,48	64,52	59,13	329,80	675,40	137,75	6,14

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
б70	Отруц. свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0		
б204	Макаронны отварные с сыром	150/40	35,86	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	165,7	28,8	05,8		
б376	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		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		510	45,92	25,29	17,38	60,49	474,75	0,31	23,77	7,01	120,82	199,50	53,96	9,23		

ОБЕД 6 ДЕНЬ

б99	Суп овощной со сметаной	250	11,84	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,50	0,35		
б295/331	Шницель из говядины	90	48,87	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	23,2	25,8	39,3	49,7	28,9	0,35		
б171	Каша пшеничная распытатая с маслом	150	8,70	6,8	9	32,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	107,2	13,2	0,64		
б376	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		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		750,00	77,69	26,75	29,31	95,37	795,75	1,33	47,28	0,01	131,54	310,08	93,00	2,49		
Итого за день:		1260	123,61	52,04	46,69	155,86	1270,50	1,63	71,05	7,02	252,35	509,58	146,96	11,72		

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК																
б75	Икра свекольная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4		
б210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	0,1	0,17	0,3	80,40	83,60	13,760	02,07		
б376	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		
б338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого:		530	78,11	14,50	19,84	60,90	506,22	0,17	11,07	0,32	110,59	120,06	36,36	3,95		

ОБЕД

б102	Суп картофельный с клецками	250	8,47	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97		
б288/б.Мотильного	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59		
б302/б.Мотильного	Рис отварной	150	13,93	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33		
б350	Компот из свежих яблок	200	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого:		750	81,09	36,75	34,04	58,29	717,45	1,03	61,02	133,96	180,25	519,50	65,50	5,86		
Итого всего:		1280,00	159,19	51,25	53,88	119,19	1223,67	1,20	72,09	134,28	290,83	639,56	101,86	9,81		

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

б175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	17,45	6,2	8,6	42,7	284,3	0,100	8,23	0,05	123,0	72,3	22,49	00,1		
б14	Масло сливочное	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0		
б338,	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,4		
б377	Чай с сахаром и лимонном	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		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		570	45,55	13,05	18,98	73,35	524,95	0,21	21,90	59,06	252,49	191,76	59,75	1,51		

ОБЕД 8 ДЕНЬ

б84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,09	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34		
б279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/50	45,04	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41		
б171, б6.2005г. Мотильного	Каша гречневая распытатая с маслом	150	11,53	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	48,5	14,2	0,86		
б349	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		
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50		
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	76,93	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:		1370	122,48	38,59	45,47	163,76	1290,30	1,32	86,14	59,30	361,04	522,76	143,42	4,27		

0,388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	17,4	4,4	0,9
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обеда:		810	85,92	32,60	26,69	100,75	817,85	1,10	62,62	0,37	170,66	270,60	69,30	7,03
Тотто за день:		1415	161,54	56,57	44,48	180,17	1412,50	2,56	96,39	0,38	359,66	542,40	142,36	10,97

ЗАВТРАК ИЗ ДЕНЬ

№ 182	Капша жидкая молочная из крупы греченой с маслом сливочным	200/5	17,38	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1	0,3,3
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	00,3
6377	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	64,32	0,07	0	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		440	45,48	23,06	15,66	63,44	443,65	1,28	29,87	79,01	141,71	267,16	65,36	4,65

ОБЕД 13 ДЕНЬ	
--------------	--

№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,44	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	95,22	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
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого общ.:		800	113,94	30,21	37,16	71,79	703,95	1,23	57,33	0,28	114,07	287,80	82,00	4,02
ТОГО за день:		1240	159,43	53,27	52,82	135,23	1147,60	2,51	87,20	79,29	255,77	554,96	147,36	8,67

Забтпак 14 день

675	Икра свежемолная	60	5,56	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
6210	Омлет натуральный	180	57,32	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760	02,07
6338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,010	16,00	11,00	9,00	00,3
6376	Чай с сахаром	200/15	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0	112,50	5,54	12,50	0,80
	хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого:		590	78,11	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	9,11	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№28866	Мясильного	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№3026М	Мясильного	150	8,70	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	6,35	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		750	76,49	41,17	37,78	76,95	720,95	1,31	61,02	133,96	195,70	495,70	88,50	5,90
Итого всего:		1340,00	154,60	61,24	62,84	118,60	1249,10	2,68	88,61	134,29	441,64	684,80	156,32	11,13
всего за 14 дней:		18380	2046	722,26	746,60	2134,50	17658,66	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
редняя за 1 день:		1312,9	146,2	51,6	53,3	152,5	1261,3	1,7	73,7	43,9	362,7	622,3	138,3	8,1
					2025,24	-21								

ЗАВТРАК заключительный день														
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,89	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	11,00	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	00,0
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	13,2	01,1
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	13,24	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35
к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	55,84	21,23	24,24	100,27	698,32	0,2	24,05	59,13	144,61	280,26	57,90	2,53
ОБЕД заключительный день														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,92	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	43,20	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	8,43	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
к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	67,83	32,28	23,91	80,26	803,35	0,43	28,41	0,04	146,39	529,40	84,80	4,80
того за день:		1370	123,67	53,51	48,15	180,53	1501,67	0,65	52,46	59,17	290,99	809,66	142,70	7,33
Итого за 15 дней			2169,87		2169,9		0,03							
средняя за 1 день			144,66		144,66		0,00							

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

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

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

ежнопот

Бурабаева А.В.

объем блюд	
завтрак	6-11 лет
обед	500
	700

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										
284,85	284,92	927,05	7165,4	7,528	278,11	343,97	2790,16	3192,42	786,02	55,782
20,346	20,35143	66,21786	511,81429	0,53771	19,9364	24,569286	199,2971	228,03	56,14429	3,984429

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
---	---	---	---	----	---	---	----	---	----	----

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	270,081	2287,75	5520,46	1150,58	57,652
31,244	32,97714	86,24643	749,51786	1,16364	53,7671	19,2915	163,4107	394,3186	82,18429	4,118

завтрак+обед

42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
722,26	746,60	2134,50	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
51,59	53,32857	152,4643	1261,3321	1,70136	73,7036	43,860786	362,7079	622,3486	138,3286	8,102429