

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
С.Н. Казанцева
25 мая 2025 г.

Согласовано:

Начальник ТОУправления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г.Пятигорске
А.В.Красько
25 мая 2025 г.

25 мая 2025 г.

Примерное

четырёхразовое меню горячего питания ЗАВТРАК и ОБЕД для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

Города — курорта Железноводска

Сезон: Лето

№ 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	Ca	P	Mg	Fe				
1 неделя																			лет
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	16	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	9,000	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					
х/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	55,84	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	Капуста тушенная	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					
№342-б,Могильного	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					
х/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					
х/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:		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	0,4					
№295/331	Колбаса 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					
х/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 тушенная 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					
х/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					
х/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:		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	79,09	16,2	10,8	42,4	359,2	0,09	16,12	0,15	386,4	77,8	23,9	0,27					
№ 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
х/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	Макаронные изделия 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
№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	1,95	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	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	Огурец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20
№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
х/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	252,2	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
х/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
х/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														
№181сб.Могильного	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	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
№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	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 рассыпчатая 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
№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	1,95	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	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	106,59	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																
№70	Опунец 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	Макароны 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		
№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	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																
№99	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	35,30	0,35		
№295/331	Шинель 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		
№171	Каши пшеничная рассыпчатая с маслом	150	8,70	6,8	9	32,9	261,8	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	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,000	0,0050	17,40	6,60	0,50		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,000	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																
№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		
№210	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		
№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 казбированное	120	11,76	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	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																
№102	Суп картофельный с клецками	250	8,47	1,17	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97		
№288/б. Могильного	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		
№302/сб. Могильного	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		
№356	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		
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,000	15,75	56,50	9,00	0,47		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,000	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																
№175	Каши 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		
№14	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		
№338	Яблоко сезонное казбированное	120	11,76	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	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																
№84	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		
№279	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		
№171 сб 2005г. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая 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		
№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	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,000	15,75	56,50	9,00	0,47		
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,000	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	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		

ЗАВТРАК 9 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	Макарона отварные с сыром	150/40	35,86	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	65,7	18,5	05,8	
№379	Кефирный 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	
х/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	57,65	23,02	19,34	82,41	461,02	0,32	5,55	0,74	77,52	261,96	37,16	8,78	
ОБЕД 9 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	
№235	Шиншля рыбный натуральный (Минтай)	90	43,25	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2	0,95	
№312	Картофельные пюре	150	19,98	3,51	25,66	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	
х/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	0,30	
х/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	81,49	34,63	53,12	104,45	764,55	1,08	59,54	0,13	276,63	427,30	74,45	5,16	
Итого за день:		1260	139,14	57,65	72,46	186,86	1225,57	1,40	65,09	0,87	354,14	689,26	111,61	13,94	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/30	79,09	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	22,5	297,0	36,0	01,0	
№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	00,4	
№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	
х/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:		535	94,31	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	11,84	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	36,54	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57	
№304	Макарона отварные	150	8,43	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	6	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	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,30	
х/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	65,09	22,02	35,48	75,88	632,65	1,05	43,01	0,01	110,53	461,58	92,29	2,40	
Итого за день:		1285	159,40	48,67	60,46	141,03	1153,90	1,24	60,18	0,12	464,03	796,18	158,25	5,21	
ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ															
№182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	18,50	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8	00,5	
№14	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	
№38	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	
№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	
х/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	56,07	18,95	17,03	85,41	493,52	0,44	37,60	79,01	144,91	191,06	53,26	2,04	
ОБЕД 11 ДЕНЬ															
№87	Суп картофельный с клецками	250	8,47	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	58,24	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	
х/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	0,30	
х/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	74,99	37,62	24,66	70,79	814,85	1,99	50,14	0,10	97,86	362,70	62,90	1,69	
Итого за день:		1320	131,06	56,57	41,69	156,20	1308,37	2,43	82,74	79,11	242,76	553,76	116,16	3,73	
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ															
№268	Биточки (говядина)	90	48,87	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	11,53	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	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	
х/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:		605	75,63	23,97	17,79	79,42	594,65	1,46	33,77	0,01	189,01	271,80	73,06	3,94	
ЗАВТРАК 13 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	250/5	11,01	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8	1,34	
№291	Плов из птицы (грудка)	90/150	57,97	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	69,3	26,3	1,82	
№368	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	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,30	

х/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:		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
Итого 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 13 ДЕНЬ														
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой 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	03,3
№ 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
№ 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	1,95	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	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
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,20	0,40	8,30	42,83	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
х/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	113,94	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:		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
ЗАВТРАК 14 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
№ 210	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
№ 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
№ 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	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
№ 288сб	Птица отварная с маслом	90/5	48,43	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№ 302сб	Каша пшеничная рассыпчатая	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
х/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
х/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	17658,65	23,82	1031,85	614,05	5072,91	8712,88	1936,60	113,43
Средняя 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	90,0
№ 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
Х/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	Макаронны 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
Х/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
Х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	36,50	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
Итого 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

***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 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

Бурабаева А.В.

Объем блюда			
6-11 лет	Завтрак	Обед	Всего
250	500	700	

Б	Ж	У	К	В	С	А	Са	Р	Мг	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	279,11	343,97	2790,16	3192,42	786,02	55,782
20,3464	20,35143	66,21786	511,81429	0,53771	19,9364	24,569286	199,2971	228,03	56,14429	3,984429

Б	Ж	У	К	В	С	А	Са	Р	Мг	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	2287,76	5520,46	1150,58	57,652
31,2438	32,97714	86,24843	749,51786	1,16364	53,7671	19,2915	163,4107	394,3186	82,18429	4,118

42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
завтрак+обед										

722,26	746,60	2134,50	17648,65	23,82	1031,85	614,05	5077,91	8712,88	1936,60	113,43
51,59	53,32857	152,4643	1261,3321	1,7011	73,7036	43,860786	362,7079	622,3486	138,338	8,102429