

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска

С.Н. Казанцева
2025 г

2025 г



Примерное четырнадцатидневное 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,	Питательные вещества, г					Энерг. Ценность,к ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				Б						Ж					У					К					В1					С					А					Ca					P					Mg					Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

№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
Итого завтрак:		550	48,92	21,11	12,34	60,41	460,53	0,13	29,79	0,16	514,90	94,34	45,40	2,37
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	9,34	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	50,81	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	8,78	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	0,08
№342сб.Мотивного	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	0,70	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:		800	77,20	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	126,12	52,13	42,41	143,00	1242,28	1,35	70,35	0,30	642,06	542,44	123,43	7,13
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 тушеная в соусе с овощами (филе грудки)	90/150	73,71	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	200/157	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	0,63
Итого завтрак:		530	85,65	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	13,24	9,3	7,27	11,92	232,2	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,84	0,31
№ 291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	58,47	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	0,70	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	82,05	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	167,70	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.Мотивного	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	17,57	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	11,70	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,00
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,3
№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	0,63
Итого завтрак:		560	49,54	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	8,52	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 рассычатая с маслом	150	11,88	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342сб.Мотивного	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	0,70	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	65,21	29,21	34,06	93,07	745,65	1,27	50,63	0,07	141,10	495,80	91,49	3,96
Итого за день:		1310	114,75	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	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	Макаронные отварные с сыром	150/40	44,61	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	54,67	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	13,40	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35	
№295/331	Шницель из говядины	90	55,31	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	23,2	25,8	39,3	49,7	28,9	0,35	
№171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	9,05	6,8	9	32,9	265,8	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	0,00	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:		750,00	86,03	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	140,70	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															
№210	Омлет натуральный	180	48,59	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 калиброванное	120	16,80	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	68,86	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	9,77	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97	
№288сб Могильного	Птица отварная с маслом	90/5	50,41	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59	
№302сб Могильного	Рис отварной	150	14,40	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33	
№350	Компот из свежих яблок	200	8,24	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	86,73	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	155,58	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	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	18,20	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	11,70	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	16,80	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	52,04	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	13,24	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	50,81	8,80	13,06	9,66	191,30	0,02	9,36	0,09	12,60	89,20	15,03	0,41	
№171 сб 2005 Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	11,88	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	0,00	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	84,20	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	136,24	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	Отупец свежий	60	6,60	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2
№204	Макаронные отварные с сыром	150/40	44,61	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	65,7	18,5
№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
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
Итого завтрак:		510	54,67	20,98	17,24	93,58	456,82	0,31	6,00	0,66	22,50	98,36	36,30
ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№102	Суп картофельный с горохом	250	9,34	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6
№235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	90	50,90	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2
№312	Картофельные пюре	150	23,70	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	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
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
Итого обед:		750	94,28	34,63	53,12	104,45	764,55	1,08	59,54	0,13	276,63	427,30	74,45
Итого за день:		1260	148,95	55,61	70,36	198,03	1221,37	1,39	65,54	0,79	299,12	525,66	110,75
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/30	79,06	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	22,5	297,0	36,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00
№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
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
Итого завтрак:		535	99,32	26,65	24,98	65,15	521,25	0,19	17,17	0,11	353,51	334,60	65,96
ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№99	Суп овощной со сметаной	250	13,40	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30
№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
№304	Макаронные отварные	150	8,78	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7
№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
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
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
Итого обед:		750	66,99	22,02	35,48	75,88	632,65	1,05	43,01	0,01	110,53	461,58	92,29
Итого за день:		1285	166,32	48,67	60,46	141,03	1153,90	1,24	60,18	0,12	464,03	796,18	158,25
ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ													
№182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	19,25	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8
№14	Масло сливочное	10	11,70	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00
№376	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
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
Итого завтрак:		570	53,09	19,94	14,45	67,63	445,65	0,41	34,97	79,01	135,41	106,60	51,76
ОБЕД 11 ДЕНЬ													
№87	Суп картофельный с клецками	250	9,77	16,6	11,36	19,6	223,8	0,3	19,1	0,090	51,3	102	26,8
№289	Рагу из птицы с овощами	90/150	62,56	16,81	12,36	17,1	372,6	0,9	29,96	0,04	24,4	183,2	20,5
№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
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
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
Итого обед:		750	80,61	37,62	24,66	70,79	814,85	1,99	50,14	0,10	97,86	362,70	62,90
Итого за день:		1320	133,70	57,56	39,11	138,42	1260,50	2,40	85,11	79,11	233,26	469,30	114,66
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ													
№268	Блины с джемом	2 шт/180	30,60	13,99	10,39	14,13	205,8	0,9	18,9	25,8	39,3	149,7	28,9
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00
№376	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
Итого завтрак:		605	50,80	18,90	11,93	32,14	307,13	1,21	32,57	0,01	167,80	166,24	50,40
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ													
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,31	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8
№291	Плов из птицы (грудка)	90/150	58,47	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	69,3	26,3
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	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
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
Итого обед:		810	81,12	32,12	26,69	98,71	808,25	1,10	61,12	0,37	163,76	263,40	65,10

итого за день:	1415	131,92	51,02	38,62	130,85	1115,38	2,31	93,69	0,38	331,56	429,64	115,50	7,48
ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ													
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	18,09	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,70	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000
№ 338	Сыр Российский	10	8,56	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	0,00,3
№ 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	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	0,63
Итого завтрак:		440	43,69	23,06	15,66	63,44	443,65	1,28	29,87	79,01	141,71	267,16	4,65
ОБЕД 13 ДЕНЬ													
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,69	1,6	4,92	11,5	156,2	0,3	23,0	0,14	59,01	131,4	52,7
№ 284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом сметанным	90/150/50	108,97	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0,1	32,9	78,9	13,7
№ 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
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
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
Итого обед:		800	128,94	30,21	37,16	71,79	703,95	1,23	57,33	0,28	114,07	287,80	4,02
Итого за день:		1240	172,63	53,27	52,82	135,23	1147,60	2,51	87,20	79,29	255,77	554,96	8,67
ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ													
№ 75	Икра свекольная	60	6,13	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1
№ 210	Омлет натуральный	180	48,59	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00
№ 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
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
Итого:		590	74,99	20,07	25,06	41,65	528,15	1,37	27,59	0,33	245,95	189,10	67,82
ОБЕД 14 ДЕНЬ													
№ 102	Суп картофельный с рисом	250	11,15	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	157,2	25,6
№ 288сб	Птица отварная с маслом	90/5	50,41	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20
№ 302сб	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,05	6,8	9	32,9	165,8	0,29	0	0,021	20,58	126,3	28,1
№ 250	Компот из свежих яблок	200	8,24	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00
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
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
Итого:		750	82,75	41,17	37,78	76,95	720,95	1,31	61,02	133,96	195,70	495,70	88,50
Итого всего:		1340,00	157,74	61,24	62,84	118,60	1249,10	2,68	88,61	134,29	441,64	684,80	156,32
Всего за 14 дней:		18380	2058	717,08	731,88	2030,93	17135,90	23,42	1037,56	613,90	5019,08	8084,68	110,85
Средняя за 1 день:		1312,9	147,0	51,2	52,3	145,3	1224,0	1,7	74,1	43,9	358,5	577,4	7,9
					2025,24	-32							

ЗАВТРАК заключительный день													
№	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	18,64	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24
№182													0,45
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,70	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000
№338	Сыр Российский	10	8,56	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	13,2
№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
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
Итого завтрак:		570	42,36	23,50	23,28	82,95	636,85	0,2	27,27	59,06	187,91	117,80	64,40
ОБЕД заключительный день													
№102	Суп картофельный с горохом	250	9,34	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6
№1101 сб. 2022	Тефтели из птицы с соусом красным основным	90/50	43,49	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9
№304	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	8,78	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7
№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
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
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
Итого обед:		800	69,89	32,28	23,91	80,26	803,35	0,43	28,41	0,04	146,39	529,40	84,80
Итого за день:		1370	112,25	55,78	47,19	163,21	1440,20	0,64	55,68	59,10	334,29	647,20	149,20
Всего за 15 дней			2169,90		2169,9		0,00						
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 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 выпаривание.

Бурмбаева А.В.

Технолог

объем блюд	
6-11 лет	
завтрак	500
обед	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	18,75	83,75	587,5	0,3	15	175	275	335	62,5	275
ЗАВТРАК										
280,15	270,2	825,52	6652,15	7,13	286,32	343,82	2738,23	2570,82	757,54	55,194
20,0107	19,3	58,96571	475,15357	0,50929	20,4514	24,558571	195,5879	183,63	54,11	3,942429

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
436,93	461,68	1205,41	10483,65	16,285	751,24	270,081	2280,85	5513,26	1146,38	55,652
31,2093	32,97714	86,10071	748,83214	1,16321	53,66	19,2915	162,9179	393,8043	81,88429	3,975143

завтрак+обед

42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
717,08	731,88	2030,93	17135,80	23,42	1037,56	613,99	8019,08	8984,08	1903,92	110,85
51,22	52,27714	145,0664	1223,9857	1,6725	74,1114	43,850071	358,5057	577,4343	135,9843	7,917571