

Составлено:

Начальник управления образования администрации города-курорта Железноводска

Ставропольского

С.Н. Казанцева

«27» мая 2024 г

Утверждено:

Директор

№

«27» мая 2024 г

Согласовано:  
Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ставропольскому краю в г.Пятигорске  
А.В.Красько  
«27» мая 2024 г



Примерное четырехдневное меню гордичено-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						
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

1 неделя

№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	13,62	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45
№ 15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	0,02
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,0,0
№ 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	0,0,3
№ 379	Кефирный напиток с молоком	200	10,79	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	0,0,35
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,0,63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>50,88</b>	<b>22,26</b>	<b>29,07</b>	<b>85,77</b>	<b>656,72</b>	<b>0,2</b>	<b>15,16</b>	<b>98,13</b>	<b>277,41</b>	<b>313,06</b>	<b>58,95</b>	<b>1,88</b>

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,2,0
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,65	5,22	9,2	29	193,5	0,12	3,46	0,070	56,40	102,00	27,00	0,7,6
№ 268	Выпечка (товарица)	90	44,32	13,99	10,39	14,13	205,8	0,09	0,13	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№ 321	Калюста тушеная	150	12,83	2,82	7,3	8,85	61,15	0,05	30,5	0,3	69,9	46,7	20,0	0,0,9
№ 342сб	Мотильного	200	6,35	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,1,8
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,5,0
Х/к	Хлеб ржаной (Жвано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,4,7
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>79,85</b>	<b>26,74</b>	<b>27,83</b>	<b>86,07</b>	<b>678,90</b>	<b>0,41</b>	<b>35,17</b>	<b>0,33</b>	<b>187,76</b>	<b>375,90</b>	<b>91,52</b>	<b>4,14</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>130,73</b>	<b>48,50</b>	<b>56,90</b>	<b>171,84</b>	<b>1335,62</b>	<b>0,60</b>	<b>50,33</b>	<b>98,46</b>	<b>465,16</b>	<b>688,96</b>	<b>150,47</b>	<b>6,02</b>

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№ 70	Огурец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,2,0
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (рудка)	90	36,34	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,5,7
№ 504	Рис отварной	150	11,19	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	1,50	24,7	0,3,3
№	Сок фруктовый	200	10,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,1,8
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,0,63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>64,52</b>	<b>17,94</b>	<b>26,20</b>	<b>64,84</b>	<b>467,02</b>	<b>0,18</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>45,28</b>	<b>333,06</b>	<b>59,85</b>	<b>2,71</b>

ОБЕД 2 ДЕНЬ

№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,14	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	46,13	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	16,27	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,3,7
№ 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	0,9,52
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,5,0



№223	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
№338	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	765	82,32	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	146,84	49,47	64,50	167,17	1212,57	1,28	61,07	0,15	327,51	700,06	142,14	7,19
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>														
№279	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/50	77,86	16,2	10,8	42,4	359,2	0,09	16,12	0,15	386,4	77,8	23,9	0,127
№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	0,03
№	Печенье "Тюко-лай"	90	14,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	0,00
№382	Какао с молоком	200	10,34	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	14,00	00,56
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	64,32	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		640	115,67	22,56	15,66	150,53	647,72	0,23	27,42	0,17	534,41	201,86	55,36	2,76
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>														
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,20	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№279	Терфига из говядины с соусом красным основным	90/50	40,99	8,80	13,06	9,66	191,30	0,20	9,36	0,09	12,60	89,00	15,03	0,21
№203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6,15	5,35	8,55	25,6	157,4	0,05	0,0	0,02	5	116,0	13,8	00,8
№350	Кисель из плодов или ягод (замороженных)	200	7,69	0,00	0,00	15,30	49,60	0,020	5,60	0,03	3,20	15,80	2,00	2,0
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого за день:		800	65,45	30,02	29,87	77,69	739,35	1,22	42,16	0,17	116,36	446,90	72,03	5,96
Итого за день:		1440	181,11	52,58	45,53	228,22	1387,07	1,45	69,58	0,34	650,76	648,76	171,39	8,72
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>														
№70	Помидор 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	68,70	16,81	19,36	17,1	372,5	0,9	9,69	0,04	24,4	183,1	20,5	0,21
№	Соус фруктовый с трупочкой в илу	200	17,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	0,11
№377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	3,27	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		730	97,28	26,49	21,14	64,19	643,95	1,06	33,86	0,01	159,01	270,10	65,46	4,74
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>														
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,36	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	57,67	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	6,14	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого за день:		750	78,58	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:		1480	175,86	58,61	47,83	162,90	1452,00	2,16	94,98	0,38	322,76	633,50	161,10	7,74
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>														
№181/СБ Молгильного	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	12,63	2,65	9,8	20,5	267,85	0,1	0,22	0,05	59,2	136	16,3	0,45
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	00,2
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	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	1,45	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	5,54	12,50	0,80
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63
Итого завтрак:		570	40,55	12,98	24,61	51,15	563,10	0,22	14,00	0,06	320,71	250,60	51,51	2,33
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,56	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	36,34	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	9,50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	148,5	14,2	0,86
№342/СБ Молгильного	Компот из свежих яблок	200	6,35	1,00	0,20	20,20	42,85	0,02	4,00	0,000	14,00	17,00	8,00	0,80
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого за день:		750	62,17	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:		1320	102,72	42,19	58,67	144,22	1308,75	1,49	64,63	0,13	461,80	750,40	143,00	6,29
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>														
№11	Икра кабачковая с/п	60	7,63	1,40	4,80	8,50	78,00	0,0	7,00	0,0	4,60	17,20	15,000	07,0



№70	Макаронны отварные с сыром	150/40	31,50	18,46	15,6	38,2	343,5	0,22	18,6	7,0	1,41	165,7	28,8	0,58
№79	Печенье "Чоко-лай"	90	14,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	0,00
№379	Сек фруктовый	200	10,00	0,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,000	6,00	0,00	0,00	0,40
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>64,84</b>	<b>22,30</b>	<b>21,14</b>	<b>133,04</b>	<b>588,82</b>	<b>0,31</b>	<b>25,60</b>	<b>7,01</b>	<b>22,02</b>	<b>205,96</b>	<b>52,26</b>	<b>13,83</b>

**ОБЕД 6 ДЕНЬ**

№70	Огулец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20
№99	Суп овощной со сметаной	250	10,36	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	44,32	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	6,12	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	1,71	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	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,000	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>73,88</b>	<b>26,75</b>	<b>29,31</b>	<b>95,37</b>	<b>795,75</b>	<b>1,33</b>	<b>47,28</b>	<b>0,01</b>	<b>131,54</b>	<b>310,08</b>	<b>93,00</b>	<b>2,49</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>138,72</b>	<b>49,05</b>	<b>50,45</b>	<b>228,41</b>	<b>1384,57</b>	<b>1,64</b>	<b>72,88</b>	<b>7,01</b>	<b>153,55</b>	<b>516,04</b>	<b>145,26</b>	<b>16,32</b>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№70	Огулец свежий	60	5,28	1,86	2,6	3,9	46,8	0,03	0	0	7,35	0,039	0,25	0,02
№210	Омлет натуральный с маслом	110	40,71	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	1,45	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	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,0,3
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>60,91</b>	<b>16,36</b>	<b>22,44</b>	<b>64,80</b>	<b>553,02</b>	<b>0,20</b>	<b>11,07</b>	<b>0,32</b>	<b>117,94</b>	<b>120,10</b>	<b>36,61</b>	<b>4,16</b>

**ОБЕД**

№75	Икра свекольная	60	5,36	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	0,14
№67	Юшка из кабачков и помидоров со сметаной	250/5	16,26	5,6	7,2	24,5	138	0,83	22,75	0	71,22	68,7	22,63	0,4
№288сб	Птица отварная с маслом	90/5	47,98	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,60	17,60	0,59
№302сб	Рис отварной	150	11,19	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	4,7	0,33
№350	Кисель из плодов или ягод	200	7,69	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	1,71	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	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>91,91</b>	<b>31,91</b>	<b>38,00</b>	<b>74,23</b>	<b>737,85</b>	<b>1,73</b>	<b>70,32</b>	<b>133,93</b>	<b>208,71</b>	<b>485,20</b>	<b>86,63</b>	<b>5,72</b>
<b>Итого за вечер:</b>		<b>1330,00</b>	<b>152,82</b>	<b>48,27</b>	<b>60,44</b>	<b>139,03</b>	<b>1290,87</b>	<b>1,93</b>	<b>81,39</b>	<b>134,25</b>	<b>326,64</b>	<b>605,30</b>	<b>123,24</b>	<b>9,88</b>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,55	6,2	8,6	42,7	284,3	0,100	8,23	0,05	123,0	72,3	22,49	0,1
№14	Масло сливочное	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,0
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	0,09
№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	0,04
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,27	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>43,29</b>	<b>16,53</b>	<b>23,41</b>	<b>73,35</b>	<b>579,55</b>	<b>0,22</b>	<b>22,01</b>	<b>98,06</b>	<b>384,49</b>	<b>266,76</b>	<b>65,00</b>	<b>2,41</b>

**ОБЕД 8 ДЕНЬ**

№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,36	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	38,84	0,34
№279	Тертельди из говядины с соусом красным основным	90/50	40,99	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.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,50	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	1,71	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	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>69,64</b>	<b>25,54</b>	<b>26,49</b>	<b>90,41</b>	<b>765,35</b>	<b>1,11</b>	<b>64,24</b>	<b>0,24</b>	<b>108,56</b>	<b>331,00</b>	<b>83,67</b>	<b>2,76</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>112,93</b>	<b>42,07</b>	<b>49,90</b>	<b>163,76</b>	<b>1344,90</b>	<b>1,33</b>	<b>86,25</b>	<b>98,30</b>	<b>493,04</b>	<b>597,76</b>	<b>148,67</b>	<b>5,17</b>

**ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ**

№70	Огулец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20
№204	Макаронны отварные с сыром	150/40	31,50	18,46	16,6	42,8	268,3	0,22	3,6	0,7	1,41	65,7	18,5	05,8



№К	Сок фруктовый с трубочкой в и/у	200	17,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	0,11
№К	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	0,035
№К	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,063
<b>Итого завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>66,28</b>	<b>25,87</b>	<b>19,34</b>	<b>107,21</b>	<b>601,22</b>	<b>0,39</b>	<b>24,55</b>	<b>0,74</b>	<b>92,72</b>	<b>315,16</b>	<b>56,96</b>	<b>9,88</b>
<b>ОБЕД 9 ДЕНЬ</b>														
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,20	11,7	7,32	17,8	216,8	0,17	27,2	0,03	79,8	152,2	25,6	1,97
№235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	90	36,57	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2	0,95
№312	Картофельное пюре	150	16,27	3,51	25,06	25,68	128,3	0,045	1,51	0,27	123,5	109,9	16,65	0,37
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
№К	Хлеб пшеничный	30	1,71	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 (Ржанко-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>71,60</b>	<b>34,63</b>	<b>53,12</b>	<b>104,45</b>	<b>764,55</b>	<b>1,08</b>	<b>59,54</b>	<b>0,13</b>	<b>276,63</b>	<b>427,30</b>	<b>74,45</b>	<b>5,16</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>137,87</b>	<b>60,50</b>	<b>72,46</b>	<b>211,66</b>	<b>1365,77</b>	<b>1,47</b>	<b>84,09</b>	<b>0,87</b>	<b>369,34</b>	<b>742,46</b>	<b>131,41</b>	<b>15,04</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>														
№222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/50	67,25	19,9	22,8	34,6	355,6	0,080	3,5	0,10	225	297,0	36,0	0,10
№К	Печенье "Чоко-гай"	90	14,00	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	19,8	0,11
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,063
<b>Итого завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>84,41</b>	<b>29,10</b>	<b>24,58</b>	<b>79,65</b>	<b>617,45</b>	<b>0,24</b>	<b>26,17</b>	<b>0,11</b>	<b>352,71</b>	<b>376,80</b>	<b>76,76</b>	<b>3,53</b>
<b>ОБЕД 10 ДЕНЬ</b>														
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,60	15,30	8,90	14,87	156,8	0,10	27,82	0,02	29,70	61,4	18,50	1,32
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	36,34	13,68	20,3	13,3	146,2	0,09	18,93	0,018	33,74	158,4	26,69	0,57
№304	Макаронь отварные	150	6,15	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	1,71	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 (Ржанко-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>61,88</b>	<b>35,57</b>	<b>35,40</b>	<b>76,50</b>	<b>683,75</b>	<b>0,99</b>	<b>47,83</b>	<b>0,03</b>	<b>90,73</b>	<b>447,30</b>	<b>75,49</b>	<b>3,37</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1285</b>	<b>146,28</b>	<b>64,67</b>	<b>59,98</b>	<b>156,15</b>	<b>1301,20</b>	<b>1,22</b>	<b>74,00</b>	<b>0,14</b>	<b>443,43</b>	<b>824,10</b>	<b>152,25</b>	<b>6,90</b>
<b>ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ</b>														
№182	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	14,67	13,09	4,07	36,98	205	0,3	21,3	20	5,9	67	21,8	0,5
№14	Масло сливочное	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,010
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	13,0	75,0	5,25	0,02
№338	Молоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,04
№382	Каша с молоком	200	10,34	3,52	3,72	25,49	105,20	0,04	1,3	0,010	122,00	90,00	0,56	0,056
№К	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,063
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>51,48</b>	<b>22,43</b>	<b>21,46</b>	<b>85,41</b>	<b>548,12</b>	<b>0,45</b>	<b>32,71</b>	<b>118,01</b>	<b>276,91</b>	<b>266,06</b>	<b>58,51</b>	<b>2,19</b>
<b>ОБЕД 11 ДЕНЬ</b>														
№70	Помидор свежий	60	6,60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,020	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,250
№87	Суп картофельный с клецками	250	7,65	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	58,94	16,81	12,36	17,1	372,6	0,9	29,96	0,04	24,4	183,2	20,5	0,2
№350	Кисель из плодов или ягод	200	7,69	0,00	0,00	15,30	49,60	0,200	5,60	0,0	3,20	15,80	2,00	2,0
№К	Хлеб пшеничный	30	1,71	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 (Ржанко-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>84,31</b>	<b>38,30</b>	<b>24,78</b>	<b>64,09</b>	<b>785,85</b>	<b>2,20</b>	<b>57,11</b>	<b>0,12</b>	<b>103,16</b>	<b>389,90</b>	<b>71,90</b>	<b>3,76</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>135,79</b>	<b>60,73</b>	<b>46,24</b>	<b>149,50</b>	<b>1333,97</b>	<b>2,65</b>	<b>89,82</b>	<b>118,13</b>	<b>380,06</b>	<b>655,96</b>	<b>130,41</b>	<b>5,95</b>
<b>ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ</b>														
№268	Биточки (говядина)	90	44,32	13,99	10,39	14,13	205,8	0,9	18,9	25,8	39,3	149,7	28,9	1,35
№302	Каша пшенная рассыпчатая	150	9,50	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	84,5	14,2	0,86
№338	Молоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10,0	0,0	16,00	11,00	9,00	0,03
№389	Сок фруктовый	200	10,00	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	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,063
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>77,29</b>	<b>20,46</b>	<b>16,85</b>	<b>91,91</b>	<b>629,32</b>	<b>1,47</b>	<b>34,10</b>	<b>0,00</b>	<b>90,51</b>	<b>283,26</b>	<b>68,56</b>	<b>3,94</b>



№291	Ордец свежий	60	5,28	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,14	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8	1,34
	Плов из пшеницы (филе телятины)	90/150	57,67	17,8	18,48	33,46	340,5	0,2	0,52	0,1	80,9	69,3	26,3	1,82
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,85	0	44	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>82,65</b>	<b>32,60</b>	<b>26,69</b>	<b>100,75</b>	<b>817,85</b>	<b>1,10</b>	<b>62,62</b>	<b>0,37</b>	<b>170,66</b>	<b>270,60</b>	<b>69,30</b>	<b>7,03</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>159,93</b>	<b>53,06</b>	<b>43,54</b>	<b>192,66</b>	<b>1447,17</b>	<b>2,57</b>	<b>96,72</b>	<b>0,37</b>	<b>261,16</b>	<b>553,86</b>	<b>137,86</b>	<b>10,97</b>

**ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ**

№182	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом сливочным	200/5	13,73	16,21	5,28	32,79	203	0,9	16,2	20	12,2	147,7	28,1	0,33
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	0,2
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,0
№6	Вафли "Чуго"	90	18,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	0,0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,27	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,010	112,50	85,40	19,80	0,40
	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>49,71</b>	<b>26,74</b>	<b>19,79</b>	<b>112,94</b>	<b>529,25</b>	<b>0,99</b>	<b>19,98</b>	<b>118,02</b>	<b>267,71</b>	<b>333,16</b>	<b>61,61</b>	<b>4,50</b>

**ОБЕД 13 ДЕНЬ**

№73 Мотильный 2005г.	Икра кабачковая с/л	60	7,63	1,86	2,6	3,9	46,8	0,03	0	0	7,35	0,039	0,25	0,9
№88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,40	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	85,47	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0,1	32,9	78,9	13,7	2,35
№389	Соус фруктовый	200	10,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,1	14,00	17,00	8,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>115,92</b>	<b>33,03</b>	<b>39,96</b>	<b>71,13</b>	<b>748,55</b>	<b>1,27</b>	<b>60,25</b>	<b>0,37</b>	<b>129,02</b>	<b>301,24</b>	<b>90,25</b>	<b>5,56</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>165,63</b>	<b>59,77</b>	<b>59,75</b>	<b>184,07</b>	<b>1277,80</b>	<b>2,26</b>	<b>80,23</b>	<b>118,39</b>	<b>396,72</b>	<b>634,40</b>	<b>151,86</b>	<b>10,06</b>

**ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ**

№75	Икра свекольная	60	5,36	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	0,14
№210	Омлет натуральный с маслом	110	40,71	12,06	18,80	1,86	283,30	1,0	0,17	0,3	80,40	102,30	13,760	0,207
№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	0,3
№342сб Мотильного	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
	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	0,63
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>65,90</b>	<b>15,76</b>	<b>23,92</b>	<b>70,14</b>	<b>585,42</b>	<b>1,37</b>	<b>24,82</b>	<b>0,32</b>	<b>147,63</b>	<b>187,96</b>	<b>60,46</b>	<b>5,38</b>

**ОБЕД 14 ДЕНЬ**

№сб Мотильного	Юшка из кабачков и помидоро со сметаной	250/5	16,26	5,6	7,2	24,5	158	0,83	22,75	0	71,22	68,7	12,6	0,54
№288сб Мотильного	Птица отварная с маслом	90/5	47,98	18,50	20,52	1,62	164,50	0,05	28,22	133,90	76,36	127,50	17,20	0,29
№302сб Мотильного	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,12	6,8	9	32,9	165,8	0,29	0	0,021	20,58	126,3	28,1	0,67
№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
	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,50
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>78,15</b>	<b>35,11</b>	<b>37,66</b>	<b>93,11</b>	<b>706,75</b>	<b>1,96</b>	<b>52,05</b>	<b>133,91</b>	<b>190,32</b>	<b>400,00</b>	<b>74,50</b>	<b>2,65</b>
<b>Итого всего:</b>		<b>1270,00</b>	<b>144,06</b>	<b>50,87</b>	<b>61,58</b>	<b>163,25</b>	<b>1292,17</b>	<b>3,33</b>	<b>76,87</b>	<b>134,23</b>	<b>337,94</b>	<b>587,96</b>	<b>133,96</b>	<b>8,03</b>
<b>Всего за 14 дней:</b>		<b>19165</b>	<b>2031</b>	<b>740,34</b>	<b>777,77</b>	<b>2462,84</b>	<b>18734,43</b>	<b>25,35</b>	<b>1082,84</b>	<b>809,12</b>	<b>5389,87</b>	<b>9138,52</b>	<b>1979,02</b>	<b>124,29</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>		<b>1368,9</b>	<b>145,1</b>	<b>52,9</b>	<b>55,6</b>	<b>175,9</b>	<b>1338,2</b>	<b>1,8</b>	<b>77,3</b>	<b>57,8</b>	<b>385,0</b>	<b>652,8</b>	<b>141,4</b>	<b>8,9</b>

**ЗАВТРАК заключительный день (15)**

№182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	13,62	14,2	13,3	37,8	300	0,06	4,6	0,05	59,2	36	30,24	0,45
№15	Сыр Российский	10	6,05	3,48	4,43	0,0	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	0,2
№14	Масло сливочное	10	6,95	0,10	8,20	0,10	75,00	0,000	0,000	59,000	1,00	2,00	0,000	0,0



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe	
	Яблоко сезонное калиброванное	кг	120	11,76	2,85	0,00	24,80	140,20	0,076	19	0	15,2	53,2	13,2	0,11	
	Кофейный напиток с молоком	л	200	10,79	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	69,20	168,00	6,000	00,35	
	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,84	0,64	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>50,88</b>	<b>24,71</b>	<b>28,67</b>	<b>100,27</b>	<b>752,92</b>	<b>0,2</b>	<b>24,16</b>	<b>98,13</b>	<b>276,61</b>	<b>355,26</b>	<b>63,15</b>	<b>2,68</b>	
	<b>Обед заключительный день (15)</b>															
№ 102	Суп картофельный с горохом	л	250	7,20	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	Терфени из птицы с соусом красным основным	л	90/50	42,95	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	кг	150	6,15	2,38	5,26	14,24	162,3	0,01	0	0,05	5,13	150	14,7	0,33	
№	Соус фруктовый	л	200	10,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0	6,40	3,60	0,00	0,18	
№	Вафли «Чупо»	кг	90	18,00	0,60	0,10	59,80	75,00	0,000	0,000	0,005	10,00	2,00	0,000	0,00	
№/к	Хлеб пшеничный	кг	30	1,71	1,20	0,40	8,30	42,85	0,07	0,000	0,00	0,0050	1,740	6,60	0,50	
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	кг	30	1,71	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	1,575	56,50	9,00	0,47	
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>87,71</b>	<b>32,88</b>	<b>24,01</b>	<b>140,06</b>	<b>878,35</b>	<b>0,43</b>	<b>28,41</b>	<b>0,04</b>	<b>156,39</b>	<b>531,40</b>	<b>84,80</b>	<b>4,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>138,59</b>	<b>57,59</b>	<b>52,68</b>	<b>240,33</b>	<b>1631,27</b>	<b>0,66</b>	<b>52,57</b>	<b>98,17</b>	<b>432,99</b>	<b>886,66</b>	<b>147,95</b>	<b>7,48</b>	
	<b>Всего за 15 дней</b>			<b>2169,88</b>		<b>2169,9</b>		<b>0,02</b>								
	<b>Средняя за 1 день</b>			<b>144,66</b>		<b>144,66</b>		<b>0,00</b>								

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

Перспективное 12-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.

Технолог

Бурамбаева А.В.

Объем блюда	6-11 лет
завтрак	500
обед	700

В	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	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
297,78	309,61	1234,93	8210,68	7,522	313,46	538,95	3089,39	3723,899	827,86	64,244
21,27	22,115	88,20929	586,4771	0,53729	22,39	38,496429	220,6707	265,9928	59,13286	4,588857
<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>ОБЕД</b>										
В	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	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
442,56	468,16	1227,91	10523,75	17,829	769,38	270,167	2300,48	5415,619	1151,16	60,042
31,611	33,44	87,70786	751,6964	1,2735	54,9657	19,297643	164,32	386,8299	82,22571	4,288714
<b>завтрак+обед</b>										
42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0

740,34	771,77	2462,84	18734,43	25,35	1082,84	809,12	5389,87	9139,52	1979,02	124,29
52,881	55,555	175,9171	1338,174	1,81079	77,3457	57,794071	384,9907	652,8227	141,3586	8,87571