



Согласовано:
Директор _____ № _____

«25» мая 2025 г

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Петровске
г. Петровске
«25» мая 2025 г

Примерное четырехдневное меню горячего питания (завтрак и обед) для летнего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей

города — курорта Железноводска

Сезон: Лето 11 - 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г					Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг				
										К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У	Y												
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																			
1 неделя																			
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	17,98	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%"	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	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					
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:		590	61,43	18,83	28,74	85,82	583,32	0,2	15,05	88,63	159,41	239,06	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	Виточки (говядина)	100	54,61	15,5	11,5	15,7	228,66	0,1	0,14	28,6	43,6	166,3	32,1	1,5					
№ 221	Каруста тушеная	180	16,85	3,38	8,76	10,62	73,38	0,06	36,6	0,4	83,88	56,0	24,0	01,1					
№ 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					
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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47					
Итого обед:		890	91,49	28,47	30,40	100,85	734,39	0,44	41,10	0,43	213,82	402,64	103,84	5,26					
Итого за день:		1480	152,92	47,30	59,14	186,67	1317,71	0,62	56,15	89,06	373,22	641,70	157,54	6,99					
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																			
№ 75	Икра свекольная	60	9,22	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4					
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	41,48	16,72	24,8	16,25	178,8	0,11	1,13	0,022	41,23	193,6	32,62	1,91					
№ 304	Рис отварной	180	16,72	2,85	6,31	17,08	194,7	0,012	0	0,08	6,15	180	29,6	0,39					
№ 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:		585	70,89	27,18	36,97	62,82	574,35	0,24	18,55	0,11	196,93	449,40	107,28	5,16					

152,92

ОБЕД 2 ДЕНЬ														
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	12,88	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	100/80	54,86	18,1	6,37	11,52	185,1	0,19	5,13	0,35	96,5	206	33,3	1,07
№ 312	Картофельное пюре	180	23,78	4,21	6,07	30,8	153,9	0,054	1,9	0,32	148,2	131,8	19,98	0,44
№ 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
/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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		720	103,07	35,98	20,65	99,77	810,05	1,15	60,53	0,14	337,24	431,90	92,62	4,77
Итого за день:		1305	173,96	63,16	57,62	162,59	1384,40	1,39	79,08	0,25	524,16	881,30	199,90	9,93
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 223	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	200/50	116,63	21,6	14,4	56,5	478,9	0,12	21,40	0,20	515,2	103,7	31,8	01,52
№ 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:		690	143,20	27,36	19,16	104,83	692,42	0,26	32,70	0,21	653,21	225,76	63,26	3,01
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	100/80	50,68	10,56	15,60	11,59	229,50	0,24	11,20	0,10	15,12	106,80	18,03	0,25
№ 203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	10,12	6,42	10,26	30,72	188,8	0,06	0,0	0,03	6	139,2	16,5	01,0
№ 389	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952
/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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		890	78,30	33,05	34,12	105,64	873,95	1,26	39,30	0,16	130,86	476,50	80,87	5,10
Итого за день:		1580	221,49	60,41	53,28	210,47	1506,37	1,52	72,00	0,37	784,06	702,26	144,13	8,11
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 70	Омлет свежий	100	11,00	0,8	0	3,4	16	0,01	2,5	0	11,5	12	7	00,3
№ 292/331	Птица тушеная в соусе с овощами (филе грудки)	100/180	80,34	20,31	23,39	20,66	450,0	10,8	11,7	0,048	29,4	221,2	24,7	0,25
№ 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
/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:		810	96,68	27,46	25,17	44,31	587,65	10,89	17,87	0,01	153,41	259,80	52,66	2,01
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	13,96	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)	100/180	67,54	21,5	22,33	40,43	244,4	0,24	0,62	0,12	97,7	204,5	68,6	0,99
№ 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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		820	93,14	35,82	30,54	105,68	711,95	1,14	61,22	0,36	180,56	398,60	107,44	3,17
Итого за день:		1630	189,83	63,28	55,71	149,99	1299,60	12,03	79,09	0,37	333,96	658,40	160,10	5,18
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№ 81/сб	Молочный 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%"	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	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:		585	48,55	9,55	24,28	51,20	489,70	0,21	13,89	88,56	202,71	176,60	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)	100	41,48	16,72	24,8	16,25	178,8	0,11	1,13	0,022	41,23	193,6	32,62	1,91
№171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,83	3,87	6,26	41,6	267,8	0,21	1,44	0,12	24,4	178,2	17,04	1,03
№389	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,20	0,00	36,20	114,60	0,012	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,952
с/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
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	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	72,00	32,09	39,40	118,88	845,45	1,31	29,97	0,07	151,97	552,10	97,40	5,62
Итого за день:		1395	120,55	41,64	63,68	170,08	1335,15	1,52	43,86	88,63	354,67	728,70	143,66	7,80

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№70	Омлет свежий	100	11,00	0,8	0	3,4	16	0,01	2,5	0	11,5	12	7	00,3
№204	Макаронные отварные с сыром	180/70	56,66	24,28	20,52	50,26	451,9	0,28	24,4	9,2	1,85	218,0	37,8	07,6
№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
с/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:		595	71,13	31,43	22,30	73,91	589,55	0,37	30,57	9,22	125,86	256,60	65,76	9,39

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№ 99	Суп овощной со сметаной	250/10	13,72	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	100	54,61	15,5	11,5	15,7	228,66	0,1	0,14	28,6	43,6	166,3	32,1	1,5
№171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	9,57	8,16	10,8	39,48	318,9	0,34	0	0,025	24,6	128,6	15,84	0,76
№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
с/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
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		920	87,48	29,62	32,22	103,52	871,71	1,39	24,22	0,01	139,86	448,08	98,84	3,76
Итого за день:		1515	158,61	61,05	54,52	177,43	1461,26	1,76	54,79	9,23	265,71	704,68	164,60	13,15

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№75	Икра свекольная	100	9,22	0,8	0	3,4	16	0,01	2,5	0	11,5	12	7	00,3
№210	Омлет натуральный	200	62,92	17,06	26,60	2,63	350,60	0,1	0,24	0,4	113,70	118,30	19,470	02,92
№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
№ 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
с/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:		620	87,37	24,61	28,78	36,58	532,25	0,26	16,41	0,43	253,71	167,90	56,43	4,98

ОБЕД 7 ДЕНЬ

№ 102	Суп картофельный с клецками	250	8,47	5,6	7,2	24,5	158	0,83	22,75	0	71,22	68,7	22,63	0,4
№288с6	Птица отварная с маслом	120/10	51,35	23,36	25,92	2,04	207,70	0,06	28,22	169,00	96,45	161,10	22,20	0,74
№302с6	Рис отварной	180	16,72	2,85	6,31	17,08	194,7	0,012	0	0,08	6,15	180	29,6	0,39
№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
с/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
с/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		940	88,09	34,98	40,37	68,25	734,25	1,70	56,57	169,03	192,78	499,50	92,03	4,50
Итого всего:		1560,00	175,46	60,59	69,15	104,83	1266,50	1,96	72,98	169,46	446,48	667,40	148,46	9,48

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	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	0,000	00,0		
б38	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 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	12,54	64,32	0,07	0	0	0,005	21,06	8,46	00,63		
Итого завтрак:		587	51,05	13,10	23,08	73,40	506,15	0,21	21,90	88,56	266,49	192,76	59,75	1,51		
ОБЕД 8 ДЕНЬ																
б84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	13,96	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	100/80	50,68	10,56	15,60	11,59	229,50	0,24	11,20	0,10	15,12	106,80	18,03	0,25		
б171 б6.2005г. Мотильного	Каша гречневая раскатанная с маслом	180	13,83	3,87	6,26	41,6	267,8	0,21	1,44	0,12	24,4	178,2	17,04	1,03		
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		
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	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:		900	88,05	27,94	30,07	99,20	848,15	1,36	66,32	0,25	114,28	478,30	89,51	2,77		
Итого за день:		1487	139,11	41,04	53,15	172,60	1354,30	1,57	88,22	88,81	380,76	671,06	149,26	4,28		
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
б70	Омлет свежий	100	11,00	0,8	0	3,4	16	0,01	2,5	0	11,5	12	7	00,3		
б204	Макарон отварные с сыром	180/70	56,66	24,28	20,52	50,26	451,9	0,28	24,4	9,2	1,85	218,0	37,8	07,6		
б379	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:		580	82,85	29,16	23,26	91,23	651,02	0,38	27,35	9,29	82,56	419,06	59,26	8,94		
ОБЕД 9 ДЕНЬ																
б102	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		
б235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	100	47,52	14,4	19,8	7,64	184,1	0,09	22,83	0,005	43,07	86,9	12,2	0,95		
б312	Картофельное пюре	180	23,78	4,21	6,07	30,8	153,9	0,054	1,9	0,32	148,2	131,8	19,98	0,44		
б388	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		
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	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:		810	90,86	35,33	34,13	109,57	790,15	1,09	59,93	0,13	301,33	449,20	77,78	5,23		
Итого за день:		1390	173,72	64,49	57,39	200,80	1441,17	1,47	87,28	9,42	383,88	868,26	137,04	14,17		
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
б222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	200/50	116,63	26,5	30,4	46,1	474	0,160	4,7	0,13	300	396,0	48,0	00,130		
б38	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		
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:		620	131,85	33,25	32,58	76,65	639,65	0,27	18,33	0,14	428,51	433,60	77,96	1,94		
ОБЕД 10 ДЕНЬ																
б99	Суп овощной со сметаной	250/10	13,72	1,75	8,98	14,25	105,70	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	0,35		
б295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	41,48	16,72	24,8	16,25	178,8	0,11	1,13	0,022	41,23	193,6	32,62	1,91		
б304	Макарон отварные с маслом сливочным	180	10,12	6,42	10,26	30,72	188,8	0,06	0,0	0,03	6	139,2	16,5	01,0		
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		
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	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:		860	74,90	29,10	44,98	95,31	691,75	1,12	25,21	0,04	118,89	485,98	100,02	4,37		
Итого за день:		1480	206,75	62,35	77,56	171,96	1331,40	1,39	43,54	0,18	547,39	919,58	177,98	6,31		

ЗАВТРАК 11 ДЕНЬ																
б 82	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		
б 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	0,000	00,0		
б 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		
б 82	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:		580	61,57	19,00	21,13	85,46	474,72	0,44	32,60	108,51	158,91	192,06	53,26	2,04		
ОБЕД 11 ДЕНЬ																
б 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		
б 289	Рагу из птицы с овощами	100/180	65,74	20,31	23,39	20,66	450,0	10,8	11,7	0,048	29,4	221,2	24,7	0,25		
б 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	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	1,95	1,20	0,40	8,30	42,85	0,70	0,000	0,00	0,0050	17,40	6,60	0,30		
к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		910	83,79	41,08	35,69	64,89	847,65	12,08	36,40	0,12	99,66	412,90	69,10	3,56		
Итого за день:		1490	145,36	60,08	56,82	150,35	1322,37	12,52	69,00	108,63	258,56	604,96	122,36	5,60		
ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ																
б 268	Быточки (говядина)	100	54,61	15,5	11,5	15,7	228,66	0,1	0,14	28,6	43,6	166,3	32,1	1,5		
б 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,83	3,87	6,26	41,6	267,8	0,21	1,44	0,12	24,4	178,2	17,04	1,03		
б 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		
б 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:		645	83,67	26,12	19,94	87,85	662,11	0,69	15,25	0,01	196,51	382,10	79,10	4,26		
ОБЕД 12 ДЕНЬ																
б 70	Огулец свежий	100	11,00	0,8	0	3,4	16	0,01	2,5	0	11,5	12	7	00,3		
б 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	12,88	9,3	7,27	11,92	232,4	0,12	52,6	0,14	52,6	115,8	18,8	1,34		
б 291	Плов из птицы (былье грудки)	100/180	67,54	21,5	22,33	40,43	244,4	0,24	0,62	0,12	97,7	204,5	68,6	0,99		
б 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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47		
Итого обед:		920	103,06	36,62	30,54	109,08	728,15	1,15	63,72	0,36	192,06	410,60	114,40	4,53		
Итого за день:		1565	186,73	62,74	50,48	196,93	1390,26	1,84	78,97	0,37	388,56	792,70	193,50	8,79		
ЗАВТРАК 13 ДЕНЬ																
б 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		
б 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	0,000	00,0		
б 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		
б 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		
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:		600	50,98	23,11	19,76	63,49	424,85	1,01	29,87	108,51	155,71	268,16	65,36	4,73		

ОБЕД 13 ДЕНЬ

№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	12,32	1,6	4,92	11,5	156,2	0,3	23,0	0,000	59,01	131,4	52,7	0,52
№ 284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом сметанным	100/180/80	114,23	24,4	31,3	26,2	329,3	0,13	33,25	0	32,9	78,9	13,7	2,35
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	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	1,95	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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		940	136,12	30,17	37,16	62,33	659,35	1,42	61,85	0,03	110,87	300,00	84,00	5,84
Итого за день:		1540	187,10	53,28	56,92	125,82	1084,20	2,43	91,72	108,54	266,57	568,16	149,36	10,57

ЗАВТРАК 14 ДЕНЬ

№ 75	Икра свекольная	100	9,22	1,26	4,08	9,24	79,2	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
№ 210	Омлет натуральный	200	62,92	17,06	26,60	2,63	350,60	0,1	0,24	0,4	113,70	118,30	19,470	02,92
№ 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
/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:		600	87,37	25,07	32,86	42,42	595,45	0,56	27,66	0,43	279,25	205,10	73,53	6,08

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	Мотыльного	100/10	51,35	23,36	25,92	2,04	207,70	0,06	28,22	169,00	96,45	161,10	22,20	0,74
№ 302сб	Мотыльного	180	9,57	8,16	10,8	39,48	318,9	0,34	0	0,025	24,6	128,6	15,84	0,76
№ 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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого:		830	81,59	47,39	44,98	83,95	917,25	1,37	61,02	169,06	219,81	531,60	81,24	6,44
Итого всего:		1430,00	168,95	72,46	77,84	126,37	1512,70	1,93	88,68	169,49	499,05	736,70	154,77	12,52
Итого за 14 дней:		2084,7	2400,5	813,87	843,26	2306,89	19067,39	43,90	1005,36	842,80	5807,03	10145,86	2202,66	122,89
средняя за 1 день:		1489,1	171,47	58,1	60,23	164,8	1362,0	3,1	71,8	60,2	414,8	724,7	157,3	8,8

ЗАВТРАК заключительный день (15)

№ 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	99,2	36	30,24	0,45
№ 14	Масло сливочное	15	16,50	0,15	12,30	0,15	56,20	0,000	0,000	88,500	15,00	3,00	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:		590	61,34	21,28	28,34	100,32	679,52	0,2	24,05	88,63	158,61	281,26	57,90	2,53

ОБЕД заключительный день (15)

№ 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	Тертая из птицы с соусом красным основным	100/80	60,47	16,9	12,55	17,07	248,6	0,1	0,12	31,1	47,48	180,8	34,9	1,6
№ 304	Макарона отварные	180	10,12	6,42	10,26	30,72	188,8	0,06	0,0	0,03	6	139,2	16,5	01,0
№ 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
/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)	50	3,25	2,97	0,54	1,03	81,40	0,08	0,000	0,00	15,75	56,50	9,00	0,47
Итого обед:		890	88,09	39,23	31,07	99,68	872,65	0,49	28,40	0,07	155,44	549,70	92,60	5,68
Итого за день:		1480	149,43	60,51	59,41	200,00	1552,17	0,71	52,45	88,70	314,04	830,96	150,50	8,21

Итого за 15 дней
средняя за 1 день2549,97
169,99773170
20,5704
2550
1700,03
0,00

149,43

*** При наличии средств, в рационе 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

Бурмбаева А.В.

объем блюд	
завтрак	11-17 лет 550
обед	800

Б	Ж	У	К	В1	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										
335,23	358,01	979,97	8003,19	15,968	318	502,622	3313,11	3867,96	913,57	57,96
23,945	25,57214	69,99786	571,65643	1,14057	22,7143	35,901571	236,651	276,2829	65,255	4,14

ОБЕД

Б	Ж	У	К	В1	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
478,64	485,25	1326,92	11064,2	27,934	687,36	340,175	2493,92	6277,9	1289,09	64,928
34,1886	34,66071	94,78	790,3	1,99529	49,0971	24,298214	178,137	448,4214	92,07786	4,637714
завтрак+обед										
42,35	47,4	201	1410	0,72	36	420	660	785	150	0
813,87	843,26	2306,89	19067,39	43,90	1005,36	842,80	5807,03	10145,86	2202,66	122,89
58,1336	60,23286	164,7779	1361,9564	3,13586	71,8114	60,199786	414,788	724,7043	157,3329	8,7777714