

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная
школа №30» (МБОУ СОШ №30)

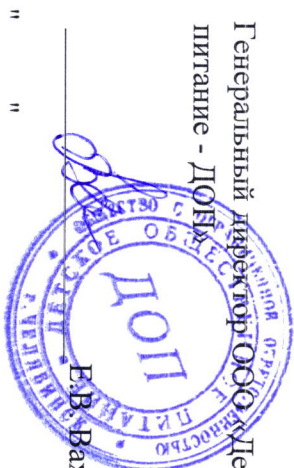


Е. В. Ефимова

2021 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Детское общественное
питание - ДОП»



Е. В. Вахитова

2021 г.

Примерное двухнедельное меню
городского летнего оздоровительного лагеря
2-х разового питания
для учащихся с 7 до 10 лет
г. Озёрска.

**Примерное 2-х недельное меню
2-х разового питания**

Для учащихся с 7 - 10 лет для городского летнего-оздоровительного лагеря

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергети- ческая ценн.	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ТОК, ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			

День 1

Завтрак																	
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209		
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,75	0,005	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15	С6.2015г. №15		
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220	7,28	12,45	44,73	320,00	0	0	40	0,11	95,04	3,0	44,18	1,24	С6.2005г. №37		
4	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	С6.2015г. №377		
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого:			18,74	21,78	69,34	548,49	0,065	2,24	179	0,82	271,27	204,1	76,4	4,85			

Обед

1	Овощи натуральные свежие (отурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	С6.2015г. №71
2	Рассолыник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,31	16,84	12,72	160,5	0,13	22,03	13,65	2,43	42,8	82,47	25,79	1,23	С6.2015г. №96
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	80/10	11,52	16,4	63,56	234,19	0,05	0	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	С6.2015г. №268
4	Капустя тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,005	25,62	0	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25	С6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			28,66	39,85	166,04	864,24	0,325	54,68	42,74	9,95	199,44	395,42	133,09	7,22	

Дополнительное питание

1	Вагрушка с творогом	75	9,61	5,71	30,4	210,42	0,09	3,05	35,42	0,13	88,34	93,96	22,5	0,94	С6.2015г. №410
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ТТК №36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
Итого:			11,21	6,51	51,36	363,62	0,16	8,55	35,42	0,63	126,34	124,46	44	7,04	
Итого за день			58,61	68,14	286,74	1776,35	0,55	65,47	257,16	11,4	597,05	723,98	253,49	19,11	

День 2

Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком сущенным	50/10	7,45	5,3	15,57	140,62	0,04	0,11	32,5	0,41	96,7	116,9	14,4	0,47	Сб. 2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	220	6,68	11,09	51,14	339,00	0,15	1,1	54,8	0,79	147,87	222	44,83	2,47	Сб.2015г. №173
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	Сб.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:			18,02	18,04	97,07	630,76	0,26	2,54	97,3	1,59	378,07	457,8	84,53	3,68	

Обед

1	Морковь отварная (порционно)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,4	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	Сб.2016г. стр 477
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей со сметаной	250/20/10	14,4	7,7	6,34	120,75	0,05	17,14	2,53	2,48	56,53	67,44	22,61	1,15	Сб.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	80/10	16,88	5,7	16,82	181,72	0,046	0,34	14,8	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	Сб.2015г. №234
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,19	36,98	86,6	27,75	1,01	Сб.2015г. №312
5	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,9	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	Сб.2015г. №342
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			41,72	20,86	114,39	776,15	0,39	38,76	25,73	6,58	180,57	360,20	124,02	5,10	

Дополнительное питание

1	Вафли	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3	
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ГТК №36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389
Итого:			4,15	4,19	41,87	277,55	0,1	5,5	19,5	0,89	50,3	56,6	26	6,4	
Итого за день			63,89	43,09	253,33	1684,46	0,746	46,8	142,53	9,06	608,94	874,6	234,55	15,18	

День 3

Завтрак

1	Омлет натуральный	53/5	50,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	1,44	39,86	87,3	6,24	1,02	С6.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	220	9,04	13,44	15,14	358	0,21	0,96	54,8	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	С6.2015г. №173
3	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:			65,88	26,89	48,2	658,74	0,34	2,65	204,7	2,56	357,91	502,82	109,53	3,95	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (отурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250/25	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	С6.2015г. №102
3	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	80/10	14,27	13,71	13,32	234	0,17	0,74	44,02	55,97	48,91	65,46	18,17	2,97	С6.2015г. №294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,33	36,67	199,95	0,03	0	0	0,27	2,42	60,6	19,01	0,52	С6.2015г. №305
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	С6.2015г. №388
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			35,57	28,21	133,74	942,59	0,58	112,88	47,18	61,05	149,3	358,34	117,33	8,84	

Дополнительное питание

1	Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,6	14,36	41,13	320	0,16	0,04	0	4,71	21,3	76,8	28,2	1,39	С6.2015г. №426
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ТТК №36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,8	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
Итого:			8,2	15,16	62,09	473,4	0,23	5,54	0	5,21	59,3	107,3	49,7	7,49	
Итого за день			109,65	70,26	244,03	2074,73	1,15	121,07	251,88	68,82	566,51	968,46	276,56	20,28	

День 4

														Завтрак													
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324	0,08	0,57	78	0,5	234,7	86,42	31,9	0,78	Сб.2015г. №223												
2	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	Сб.2015г. №120												
3	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	Сб.2015г. №376												
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33													
	Итого:		25,91	18,32	75,49	584,14	0,20	1,67	111,00	1,27	418,20	271,53	80,21	3,89													
														Обед													
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	Сб.2015г. №71												
2	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной	250/25/10	6,2	8,44	11,49	154,69	0,06	10,69	3,16	2,42	56,98	90,34	30,96	1,82	Сб.2015г. №82												
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80/10	15,29	18,46	6,25	268,36	0,21	77,97	6484,9	5,31	19,65	223,38	15,08	11,47	Сб.2015г. №282												
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	Сб.2015г. №202												
5	Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	Сб.2015г. №348												
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66													
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93													
	Итого:		34,02	35,53	122,17	969,6	0,5	99,16	6488,06	11,23	138,05	467,18	100,96	16,62													
														Дополнительное питание													
1	Сосиски, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	0,14	0	7,5	1,51	269,36	104,46	24,19	1,5	Сб.2015г. №420												
2	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	Сб.2015г. №386												
3	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,46	15,45	68,26	0,04	7,5	0	0,6	48,5	24	18	3,46	ТТК № 36												
	Итого:		16	19,3	50,35	439,26	0,26	8,9	47,5	2,11	557,86	308,46	70,19	5,16													
	Итого за день		75,93	73,15	248,01	1993	0,96	109,73	6646,56	14,61	1114,11	1047,17	251,36	25,67													

День 5

		Завтрак														
1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,75	0,005	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15	С6.2015г. №15	
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37	С6.2015г. №173	
3	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382	
4	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		23,65	23,94	86,62	657,49	0,265	2,66	218,2	1,48	460,17	523,76	85,62	4,33		
		Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	С6.2015г. №71	
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,31	16,84	12,72	160,5	0,13	22,03	13,65	2,43	42,8	82,47	25,79	1,23	С6.2015г. №96	
3	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,05	2,99	4,66	2,02	31,26	129,76	38,83	0,68	С6.2015г. №229	
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,19	36,98	86,6	27,75	1,01	С6.2015г. №312	
5	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого:		25,28	26,8	102,3	689,6	0,47	53,48	18,31	6,33	151,74	417,83	136,67	7,79		
		Дополнительное питание														
1	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386	
2	Печенье	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	12,38	4,5	0,3		
3	Мороженое (без растительных жиров-ГОСТ)	70	2,24	2,45	14,91	86,94	0,03	0,28	21	0	95,2	70,7	11,9	0,07		
	Итого:		10,59	10,84	43,82	311,29	0,14	1,68	80,5	0,39	347,5	263,08	44,4	0,57		
	Итого за день		59,52	61,58	232,74	1658,38	0,875	57,82	317,01	8,2	959,41	1204,67	266,69	12,69		

День 6

Завтрак

1	Омлет с вареной колбасой	50/15/5	7,37	14,21	1,27	162	0,07	0,1	134,6	0,36	44,6	114,6	9,37	1,3	С6.2015г. №212
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	С6.2015г. №175
3	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		16,35	25,69	68,66	572,14	0,2	1,33	189,4	0,93	198,78	319,55	68,22	4,6	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	С6.2015г. №71
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	6,97	9,15	11,69	165,41	0,02	1,44	30,74	2,66	39,59	62,4	12,03	0,95	С6.2015г. №113
3	Тефтели мясные с рисом в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	С6.2015г. №279
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,005	25,62	0	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25	С6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		25,26	24,05	110,89	776,96	0,215	34,5	63,74	8,04	210,55	335,02	113,57	5,65	

Дополнительное питание

1	Шаньга домашняя	75	5,09	10,47	31,61	240,75	0,09	0	0	3,83	13,95	48,15	19,65	0,9	ТТК №1
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ТТК № 36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	С6.2015г. №389
	Итого:		6,69	11,27	52,57	393,95	0,16	5,5	0	4,33	51,95	78,65	41,15	7	
	Итого за день		48,3	61,01	232,12	1743,05	0,575	41,33	253,14	13,3	461,28	733,22	222,94	17,25	

День 7

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	Сб. 2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,4	0,81	221,4	151,56	15,24	0,93	Сб. 2015г. №204
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	Сб.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:			13,16	19,44	50,04	428,26	0,09	2,3	126,4	1,3	246,03	203,86	37,41	3,39	

Обед

1	Свекла отварная (порционно)	60	0,79	1,56	3,11	29,58	0,04	2,22	8,4	0,28	15,83	18,21	20,43	0,38	Сб.1996г. Таб.24
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/20/10	14,4	7,7	6,34	120,75	0,05	17,14	2,53	2,48	56,53	67,44	22,61	1,15	Сб.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	80/10	16,88	5,7	16,82	181,72	0,046	0,34	14,8	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79	Сб.2015г. №234
4	Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	150	2,7	6,08	15,84	128,85	0,08	12,85	34,8	1,07	44,75	41,82	31,64	1,26	Сб.2016г. №362
5	Компот из плодов, или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	Сб.2015г. №348
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			41,54	22,05	115,76	792,35	0,346	32,55	60,53	7,54	202,26	330,38	132,43	5,62	

Дополнительное питание

1	Вагрушка с творогом	75	9,61	5,71	30,4	210,42	0,09	3,05	35,42	0,13	88,34	93,96	22,5	0,94	Сб.2015г. №410
2	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	Сб.2015г. №386
3	Фрукт свежий (банан)	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15		0,6	1,2	42	63	0,9	ТТК №36
Итого:			17,67	11,47	69,9	452,18	0,23	19,45	75,42	0,73	329,54	315,96	113,5	2,04	
Итого за день			72,37	52,96	235,7	1672,79	0,666	54,3	262,35	9,57	777,83	850,2	283,34	11,05	

День 8

Завтрак															
1	Пудинг из творога с молоком стущеным	50/10	7,45	5,3	15,57	140,62	0,04	0,11	32,5	0,41	96,7	116,9	14,4	0,47	Сб. 2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,00	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	Сб.2015г. №174
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	Сб.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		17,34	17,8	98,86	625,76	0,17	2,4	97,3	1,03	361,17	393,24	76,16	1,84	

Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	Сб.2015г. №71
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	24,18	71,1	29,35	1,1	Сб.2015г. №106
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	80/10	11,52	16,4	63,56	234,19	0,05	0	29,09	2,59	9,33	123,47	22,26	1,97	Сб.2015г. №268
4	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,35	8,45	108,87	72,03	2,43	Сб.2015г. №303
5	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,9	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	Сб.2015г. №342
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		25,56	25,34	169,25	804,54	0,42	18,28	29,09	5,71	75,06	412,84	163,54	7,75	

Дополнительное питание															
1	Булочка Дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	Сб.2015г. №425
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ТТК №36
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389
	Итого:		8,38	14,76	63,1	474,2	0,19	5,5	0	5,6	56,6	94,7	47,7	7,3	
	Итого за день		51,28	57,9	331,21	1904,5	0,78	26,18	126,39	12,34	492,83	900,78	287,4	16,89	

День 9

Завтрак															
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,75	0,005	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15	С6.2015г. №15
3	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	220	6,68	11,09	51,14	339,00	0,15	1,1	54,8	0,79	147,87	222	44,83	2,47	С6.2015г. №173
4	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:			21,69	23,97	83,46	644,49	0,275	2,8	218,2	1,5	460,97	524,46	86,12	4,43	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25	7,08	6,36	18,01	169,19	0,13	8,26	3,16	1,45	36,45	103,32	32,11	1,72	С6.2015г. №103
3	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,05	2,99	4,66	2,02	31,26	129,76	38,83	0,68	С6.2015г. №229
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,19	36,98	86,6	27,75	1,01	С6.2015г. №312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,1	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			25,7	16,28	119,59	745,69	0,48	40,64	7,82	5,64	166,27	442,72	155,45	6,24	

Дополнительное питание

1	Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	С6.2015г. №424
2	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,46	15,45	68,26	0,04	7,5	0	0,6	48,5	24	18	3,46	ТТК №36
3	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386
Итого:			13,68	17,98	67,37	486,26	0,24	8,9	44	5,26	308,3	274	73,4	4,96	
Итого за день			61,07	58,23	270,42	1876,44	0,995	52,34	270,02	12,4	935,54	1241,18	314,97	15,63	

День 10

Завтрак

1	Запеканка из творога с молоком ступенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324	0,08	0,57	78	0,5	234,7	86,42	31,9	0,78	Сб.2015г. №223
2	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65	Сб.2015г. №120
3	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,46	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого:			25,91	18,32	75,49	584,14	0,2	1,67	111	1,27	418,2	271,53	80,21	3,89	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,68	0,06	2,1	12	0,02	6,3	0	0,44	6	21	9	0,48	Сб.2015г. №71
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	250/25	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	Сб.2015г. №102
3	Плов из мяса птицы	80/150	20,72	10,29	41,92	343,47	0,168	7,51	32,2	0,628	41,5	217,73	62,02	2,146	Сб.2015г. №291
4	Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	Сб.2015г. №388
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:			38,38	20,46	125,67	852,11	0,548	119,65	35,36	5,438	139,47	450,01	142,17	7,496	

Дополнительное питание

1	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	0,76	66,6	0,04	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	ТТК № 36
2	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	Сб.2015г. №389
3	Манник	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	8	2,99	72,3	48,5	17,5	0,85	ТТК № 29
Итого:			6,49	9,23	68,64	439,2	0,15	5,55	8	3,49	110,3	79	39	6,95	
Итого за день			70,78	48,01	269,8	1875,45	0,898	126,87	154,36	10,198	667,97	800,54	261,38	18,336	

Среднее значение за период	67,14	59,43	260,41	1825,92	0,82	70,19	868,14	16,99	718,15	934,48	265,27	17,21
-----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области . Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и техноко-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

671,4 594,33 2604,1 18259,15 8,195 701,91 8681,4 169,9 7181,47 9344,8 2652,7 172,09