

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 11 лет и старше  
г. Озёрска.**

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

### Для учащихся с 11 лет и старше для городского летнего-оздоровительного лагеря

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценн.	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К	Na	Cl	Ca	
<b>День 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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 (поплиями)	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 "Элордовье" 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					
<b>Итого:</b>			<b>18,74</b>	<b>21,78</b>	<b>69,34</b>	<b>548,49</b>	<b>0,065</b>	<b>2,24</b>	<b>179</b>	<b>0,82</b>	<b>271,27</b>	<b>204,1</b>	<b>76,4</b>	<b>4,85</b>					
<b>Обед</b>																			
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	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	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					
<b>Итого:</b>			<b>28,66</b>	<b>39,85</b>	<b>166,04</b>	<b>864,24</b>	<b>0,325</b>	<b>54,68</b>	<b>42,74</b>	<b>9,95</b>	<b>199,44</b>	<b>395,42</b>	<b>133,09</b>	<b>7,22</b>					
<b>Дополнительное питание</b>																			
1	Ватрушка 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				
<b>Итого:</b>			<b>11,21</b>	<b>6,51</b>	<b>51,36</b>	<b>363,62</b>	<b>0,16</b>	<b>8,55</b>	<b>35,42</b>	<b>0,63</b>	<b>126,34</b>	<b>124,46</b>	<b>44</b>	<b>7,04</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>58,61</b>	<b>68,14</b>	<b>286,74</b>	<b>1776,35</b>	<b>0,55</b>	<b>65,47</b>	<b>257,16</b>	<b>11,4</b>	<b>597,05</b>	<b>723,98</b>	<b>253,49</b>	<b>19,11</b>					

День 2

		Завтрак													
1	Пудинг из творога с молоком. суфленныи	100/20	14,9	10,6	31,14	281,24	0,08	0,22	65	0,82	193,4	233,8	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	250	7,59	12,61	58,12	385,30	0,17	1,25	62,28	0,9	168,4	252,28	50,95	2,81	С6.2015г. №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	С6.2015г. №378
4	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	
	<b>Итого:</b>		<b>28,75</b>	<b>25,16</b>	<b>134,14</b>	<b>887,82</b>	<b>0,35</b>	<b>2,8</b>	<b>137,28</b>	<b>2,5</b>	<b>502,2</b>	<b>631,08</b>	<b>115,03</b>	<b>4,82</b>	

Обед

1	Морковь отварная (порционно)	80	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,2	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.2015г. №315
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей со сметаной	350/20/10	20,16	10,78	8,88	169,05	0,07	24	3,55	3,48	79,15	94,42	31,66	1,61	С6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	49,4	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48	С6.2015г. №234
4	Пюре картофельное	200	4,1	6,42	27,26	183	0,19	24,22	0	0,26	49,31	115,47	37	1,35	С6.2015г. №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	С6.2015г. №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	
	<b>Итого:</b>		<b>44,90</b>	<b>35,83</b>	<b>123,95</b>	<b>954,34</b>	<b>0,51</b>	<b>52,74</b>	<b>64,15</b>	<b>10,29</b>	<b>250,95</b>	<b>511,03</b>	<b>168,30</b>	<b>6,72</b>	
Дополнительное питание															
1	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0	32,5	0,65	20,5	43,5	7,5	0,5	
2	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386
3	Фрукт свежий (банан)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК №36
	<b>Итого:</b>		<b>10,85</b>	<b>11,45</b>	<b>43,87</b>	<b>396,05</b>	<b>0,19</b>	<b>3,4</b>	<b>72,5</b>	<b>1,05</b>	<b>292,5</b>	<b>245,5</b>	<b>53,5</b>	<b>5,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>84,5</b>	<b>72,44</b>	<b>301,96</b>	<b>2238,21</b>	<b>1,05</b>	<b>58,94</b>	<b>273,93</b>	<b>13,84</b>	<b>1045,65</b>	<b>1387,61</b>	<b>336,83</b>	<b>16,64</b>	

День 3

Завтрак

1	Омлет натуральный	105/5	10,22	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	2,88	79,72	174,6	12,48	2,04	С6.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250	10,29	15,28	16,07	46,88	0,24	1,05	62,28	0,83	108,63	398	81,88	2,41	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	<b>Итого:</b>		<b>29,33</b>	<b>38,63</b>	<b>64,67</b>	<b>529,76</b>	<b>0,44</b>	<b>2,84</b>	<b>337,68</b>	<b>4,49</b>	<b>354,35</b>	<b>749,36</b>	<b>135,5</b>	<b>5,59</b>	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина)	350/25	13,84	12,31	23,93	278,87	0,34	8,18	4,43	3,59	69,91	173,38	65,58	3,7	С6.2015г. №102
3	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	6,84	59,78	80	22,2	3,62	С6.2015г. №294
4	Рис припущенный	200	4,86	5,78	48,89	266,6	0,03	0	0	0,36	3,22	80,8	25,33	0,69	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	
	<b>Итого:</b>		<b>44,15</b>	<b>36,25</b>	<b>156,46</b>	<b>1144,92</b>	<b>0,72</b>	<b>117,48</b>	<b>58,23</b>	<b>13,19</b>	<b>182,95</b>	<b>449,62</b>	<b>155,85</b>	<b>10,88</b>	

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)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	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
	<b>Итого:</b>		<b>8,4</b>	<b>15,36</b>	<b>62,35</b>	<b>495,4</b>	<b>0,25</b>	<b>6,04</b>	<b>0</b>	<b>5,31</b>	<b>67,3</b>	<b>112,8</b>	<b>54,2</b>	<b>8,59</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>81,88</b>	<b>90,24</b>	<b>283,48</b>	<b>2170,08</b>	<b>1,41</b>	<b>126,36</b>	<b>395,91</b>	<b>22,99</b>	<b>604,6</b>	<b>1311,78</b>	<b>345,55</b>	<b>25,06</b>	

День 4

Завтрак

1	Запеканка из творога с яблоком пшеничным	130/20	21,92	16,58	42	405	0,1	0,71	97,5	0,625	293,37	108,02	39,87	0,975	С6.2015г. №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	С6.2015г. №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	С6.2015г. №376
4	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	
<b>Итого:</b>			<b>32,66</b>	<b>21,93</b>	<b>98,41</b>	<b>735,28</b>	<b>0,25</b>	<b>1,81</b>	<b>130,50</b>	<b>1,79</b>	<b>483,77</b>	<b>319,23</b>	<b>98,08</b>	<b>4,42</b>	

Обед

1	Овощи натуральные свежие (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	14	0	0,56	11,2	20,8	16	0,73	С6.2015г. №71
2	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	350/25/10	8,68	11,82	16,09	216,57	0,09	14,97	4,43	3,39	79,78	126,48	43,35	2,55	С6.2015г. №82
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328	0,26	95,3	7926	6,5	24,02	273,02	18,44	14,02	С6.2015г. №282
4	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	2,4	С6.2015г. №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	С6.2015г. №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	
<b>Итого:</b>			<b>41,81</b>	<b>45,55</b>	<b>138,42</b>	<b>1162,82</b>	<b>0,62</b>	<b>124,27</b>	<b>7930,43</b>	<b>14,18</b>	<b>172,02</b>	<b>569,66</b>	<b>123,21</b>	<b>21,74</b>	

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	С6.2015г. №420
2	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	С6.2015г. №386
3	Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,62	20,6	91,02	0,06	10	0	0,8	64,67	32	24	4,62	ТТК №36
<b>Итого:</b>			<b>16,2</b>	<b>19,46</b>	<b>55,5</b>	<b>462,02</b>	<b>0,28</b>	<b>11,4</b>	<b>47,5</b>	<b>2,31</b>	<b>574,03</b>	<b>316,46</b>	<b>76,19</b>	<b>6,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>90,67</b>	<b>86,94</b>	<b>292,33</b>	<b>2360,12</b>	<b>1,15</b>	<b>137,48</b>	<b>8108,43</b>	<b>18,275</b>	<b>1229,82</b>	<b>1205,35</b>	<b>297,48</b>	<b>32,475</b>	

**День 5**

Завтрак															
1	Сыр (порцировки)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,146	52	0,106	176	100	7	0,2	С6.2015г. №15
2	Масло сливочное (порцировки)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	С6.2015г. №14
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	250	9,82	12,57	400	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,7	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	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	С6.2015г. №209
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	
<b>Итого:</b>			<b>28,46</b>	<b>34,42</b>	<b>108,68</b>	<b>859,26</b>	<b>0,316</b>	<b>2,826</b>	<b>278,68</b>	<b>2,106</b>	<b>533,53</b>	<b>608,04</b>	<b>103,32</b>	<b>5,04</b>	

**Обед**

1	Овощи натуральные свежие (отурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Рассолыник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	350/20/10	8,84	23,58	17,81	224,7	0,19	30,85	19,11	3,41	59,92	115,46	36,11	1,73	С6.2015г. №96
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	С6.2015г. №229
4	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,15	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	
<b>Итого:</b>			<b>31,02</b>	<b>32,84</b>	<b>113,91</b>	<b>787,85</b>	<b>1,94</b>	<b>51,98</b>	<b>69,13</b>	<b>7,97</b>	<b>192,69</b>	<b>506,25</b>	<b>167,54</b>	<b>8,76</b>	

**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	
<b>Итого:</b>			<b>10,59</b>	<b>10,84</b>	<b>43,82</b>	<b>311,29</b>	<b>0,14</b>	<b>1,68</b>	<b>80,5</b>	<b>0,39</b>	<b>347,5</b>	<b>263,08</b>	<b>44,4</b>	<b>0,57</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,07</b>	<b>78,1</b>	<b>266,41</b>	<b>1958,4</b>	<b>2,396</b>	<b>56,486</b>	<b>428,31</b>	<b>10,466</b>	<b>1073,72</b>	<b>1377,37</b>	<b>315,26</b>	<b>14,37</b>	

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 пшеница (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	
	<b>Итого:</b>		<b>16,35</b>	<b>25,69</b>	<b>68,66</b>	<b>572,14</b>	<b>0,2</b>	<b>1,33</b>	<b>189,4</b>	<b>0,93</b>	<b>198,78</b>	<b>319,55</b>	<b>68,22</b>	<b>4,6</b>	

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-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	
	<b>Итого:</b>		<b>25,26</b>	<b>24,05</b>	<b>110,89</b>	<b>776,96</b>	<b>0,215</b>	<b>34,5</b>	<b>63,74</b>	<b>8,04</b>	<b>210,55</b>	<b>335,02</b>	<b>113,57</b>	<b>5,65</b>	

Дополнительное питание

1	Шангя 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
	<b>Итого:</b>		<b>6,69</b>	<b>11,27</b>	<b>52,57</b>	<b>393,95</b>	<b>0,16</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>4,33</b>	<b>51,95</b>	<b>78,65</b>	<b>41,15</b>	<b>7</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,3</b>	<b>61,01</b>	<b>232,12</b>	<b>1743,05</b>	<b>0,575</b>	<b>41,33</b>	<b>253,14</b>	<b>13,3</b>	<b>461,28</b>	<b>733,22</b>	<b>222,94</b>	<b>17,25</b>	

**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	С6.2015г. №14
2	Макронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0	0,22	40	0,1	295,2	3	20,32	1,23	С6.2015г. №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	С6.2015г. №377
4	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	
	<b>Итого:</b>		<b>18,91</b>	<b>23,72</b>	<b>73,09</b>	<b>582</b>	<b>0,06</b>	<b>2,35</b>	<b>80</b>	<b>0,98</b>	<b>326,73</b>	<b>81,4</b>	<b>52,39</b>	<b>4,02</b>	

**Обед**

1	Свежая отварная (порционно)	80	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,2	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.1996г. Таб.24
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей со сметаной	350/20/10	20,16	10,78	8,88	169,05	0,07	24	3,55	3,48	79,15	94,42	31,66	1,61	С6.2015г. №88
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	49,4	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48	С6.2015г. №234
4	Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	200	3,59	8,1	21,12	171,8	0,11	17,14	46,4	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68	С6.2016г. №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	С6.2015г. №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	
	<b>Итого:</b>		<b>44,58</b>	<b>37,43</b>	<b>123,78</b>	<b>967,74</b>	<b>0,45</b>	<b>44,76</b>	<b>110,55</b>	<b>11,54</b>	<b>275,23</b>	<b>466,28</b>	<b>178,01</b>	<b>7,32</b>	

**Дополнительное питание**

1	Варушка 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	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,21	3,01	11,81	107,01	0,07	1,2	20	0	248	190	30	0,21	С6.2015г. №386
3	Фрукт свежий (банан)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	ТТК №36
	<b>Итого:</b>		<b>18,62</b>	<b>9,52</b>	<b>43,23</b>	<b>406,23</b>	<b>0,22</b>	<b>6,25</b>	<b>55,42</b>	<b>0,53</b>	<b>368,34</b>	<b>305,96</b>	<b>70,5</b>	<b>5,55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>82,11</b>	<b>70,67</b>	<b>240,1</b>	<b>1955,97</b>	<b>0,73</b>	<b>53,36</b>	<b>245,97</b>	<b>13,05</b>	<b>970,3</b>	<b>853,64</b>	<b>300,9</b>	<b>16,89</b>	



**День 8**

**Завтрак**

1	Пудинг из творога с молоком сливочным	100/20	14,9	10,6	31,14	281,24	0,08	0,22	65	0,82	193,4	233,8	28,88	0,94	С6.2015г. №222
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,02	62,28	0,27	148,83	178,91	41,44	0,72	С6.2015г. №174
3	Хлеб из муки пшеничной	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	С6.2015г. №378
4	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	
	<b>Итого:</b>		<b>27,98</b>	<b>24,88</b>	<b>136,17</b>	<b>882,07</b>	<b>0,25</b>	<b>2,57</b>	<b>137,28</b>	<b>1,87</b>	<b>482,63</b>	<b>557,71</b>	<b>108,52</b>	<b>2,73</b>	

**Обед**

1	Овощи натуральные свежие (отурец)	80	0,91	0,08	2,8	16	0,03	8,4	0	0,59	8	28	12	0,64	С6.2015г. №71
2	Суп картофельный с рыбой фрикадельками	350/25	3,08	3,9	21,55	148,4	0,17	15,52	0	1,8	33,86	99,56	41,09	1,54	С6.2015г. №106
3	Шницель мясной из говядины с маслом сливочным	100/10	14,4	20,5	79,45	291,74	0,07	0	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	0,16	0	0	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №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	С6.2015г. №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	
	<b>Итого:</b>		<b>31,08</b>	<b>32,25</b>	<b>198,84</b>	<b>956,99</b>	<b>0,54</b>	<b>24,82</b>	<b>36,37</b>	<b>7,15</b>	<b>91,9</b>	<b>515,46</b>	<b>207,86</b>	<b>9,66</b>	

**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	С6.2015г. №425
2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	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
	<b>Итого:</b>		<b>8,58</b>	<b>14,96</b>	<b>63,36</b>	<b>496,4</b>	<b>0,21</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>5,7</b>	<b>64,6</b>	<b>100,2</b>	<b>52,2</b>	<b>8,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>67,64</b>	<b>72,09</b>	<b>398,37</b>	<b>2335,46</b>	<b>1</b>	<b>33,39</b>	<b>173,65</b>	<b>14,72</b>	<b>639,13</b>	<b>1173,37</b>	<b>365,58</b>	<b>20,79</b>	

**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 (полезный)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,006	0,146	52	0,106	176	100	7	0,2	С6.2015г. №15
3 Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	250	7,59	12,61	58,12	385,30	0,17	1,25	62,28	0,9	168,4	252,28	50,95	2,81	С6.2015г. №173
<b>Итого:</b>		<b>26,13</b>	<b>27,26</b>	<b>104,96</b>	<b>778,84</b>	<b>0,326</b>	<b>2,986</b>	<b>238,68</b>	<b>2,026</b>	<b>532,4</b>	<b>605,84</b>	<b>103,89</b>	<b>5,15</b>	

**Обед**

1 Овощи натуральные свежие (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	14	0	0,56	11,2	20,8	16	0,73	С6.2015г. №71
2 Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	350/25	9,92	8,91	25,22	236,87	0,19	11,57	4,43	2,03	51,03	144,65	44,96	2,41	С6.2015г. №103
3 Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	3,73	162,19	48,53	0,85	С6.2015г. №229
4 Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,15	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	
<b>Итого:</b>		<b>31,74</b>	<b>18,15</b>	<b>133,38</b>	<b>847,82</b>	<b>1,96</b>	<b>35,03</b>	<b>54,45</b>	<b>6,87</b>	<b>170,14</b>	<b>537,68</b>	<b>189,85</b>	<b>7,43</b>	

**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)	200	0,8	0,62	20,6	91,02	0,06	10	0	0,8	64,67	32	24	4,62	ТТК №36
3 Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	6,4	8	100	0,07	1,4	0	0	240	190	28	0,21	С6.2015г. №386
<b>Итого:</b>		<b>13,88</b>	<b>19,54</b>	<b>72,52</b>	<b>509,02</b>	<b>0,25</b>	<b>11,4</b>	<b>4</b>	<b>5,46</b>	<b>324,47</b>	<b>292</b>	<b>79,4</b>	<b>6,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>71,75</b>	<b>64,95</b>	<b>310,86</b>	<b>2135,68</b>	<b>2,536</b>	<b>49,416</b>	<b>297,13</b>	<b>14,356</b>	<b>1027,01</b>	<b>1435,52</b>	<b>373,14</b>	<b>18,71</b>	

День 10

Завтрак

1	Заправка из творога с молоком сухим	130/20	21,92	16,58	42	405	0,1	0,71	97,5	0,625	293,37	108,02	39,87	0,975	С6.2015г. №223
2	Плов из мяса птицы	100/200	27,02	13,42	54,68	448	0,22	9,8	42	0,82	54,14	28,4	80,9	2,8	С6.2015г. №291
3	Плов из мяса птицы	100/200	27,02	13,42	54,68	448	0,22	9,8	42	0,82	54,14	28,4	80,9	2,8	С6.2015г. №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	С6.2015г. №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	
	<b>Итого:</b>		<b>48,97</b>	<b>27,13</b>	<b>145,97</b>	<b>1040,32</b>	<b>0,71</b>	<b>126,38</b>	<b>46,43</b>	<b>6,81</b>	<b>174,09</b>	<b>572,82</b>	<b>189,22</b>	<b>9,37</b>	
<b>Дополнительное питание</b>															
1	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	1,02	88,8	0,06	2	0	0,4	32	22	18	4,4	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	С6.2015г. №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
	<b>Итого:</b>		<b>6,69</b>	<b>9,43</b>	<b>68,9</b>	<b>461,4</b>	<b>0,17</b>	<b>6,05</b>	<b>8</b>	<b>3,59</b>	<b>118,3</b>	<b>84,5</b>	<b>43,5</b>	<b>8,05</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>88,22</b>	<b>58,49</b>	<b>313,28</b>	<b>2237</b>	<b>1,13</b>	<b>134,24</b>	<b>184,93</b>	<b>12,185</b>	<b>776,16</b>	<b>976,55</b>	<b>330,8</b>	<b>21,835</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>74,38</b>	<b>72,31</b>	<b>292,57</b>	<b>2091,03</b>	<b>1,25</b>	<b>75,65</b>	<b>1061,86</b>	<b>14,46</b>	<b>842,47</b>	<b>1117,84</b>	<b>314,20</b>	<b>20,31</b>	

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 технико-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)

743,75 723,07 2925,65 20910,32 12,527 756,47 10618,56 144,58 8424,72 11178,39 3142 203,13