

СОГЛАСОВАНО

Воробьев С.В.



Примерное 18-ти дневное меню
для питания детей в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием на базе МБОУ № 1 г. Шахты в период летний
оздоровительной кампании в июне 2026 года в возрасте 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 180/10/10	200	5,82	7,12	51,59	294,72	174/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	14,18	31,90	103,15	760,72	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,06	5,62	54,12	45/2017М
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017М
	Курица отварная	90	30,64	2,47	0,81	147,92	54-21м/Н
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	40,43	12,83	92,45	652,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	54,61	44,73	195,60	1413,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	9,23	8,51	36,72	259,79	54-3r/2022Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	262	440/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	30,19	20,08	94,51	679,28	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 185/15	200	3,40	5,00	7,74	88,6	88/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,73	39,44	74,45	752,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	51,92	59,52	168,96	1432,08	
День 3							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 170/15/15	200	27,38	15,50	45,62	426,62	218/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	35,30	21,85	84,59	671,62	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,60	79,2	75/2017М
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 175/25	200	4,73	2,25	11,75	102,50	478М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,18	44,91	94,04	905,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	62,48	66,76	178,63	1577,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к/2022Н
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	14,06	28,41	98,98	708,18	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/10/15	205	3,20	5,22	12,34	107,94	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 90/5	95	15,88	14,24	1,68	202,25	235/2017М
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304/2017М
	Компот из свежих яблок(с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,24	25,65	102,03	747,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1282	41,30	54,06	201,01	1455,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 150/5	155	13,46	20,62	3,36	252,91	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	21,27	24,06	51,49	511,99	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,40	56,4	74/1994 Марчук
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 185/15	200	1,70	2,32	10,40	73,75	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 45/45	90	9,58	25,37	2,60	198,9	260/2017М
	Макаронны отварные	150	4,99	5,29	34,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,12	36,76	113,96	795,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	42,39	60,82	1,50	1307,92	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 150/20)	170	24,08	18,45	49,90	461,8	223/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	36,56	27,58	96,14	784,4	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 30/30	60	0,57	0,09	1,89	11,4	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 185/15	200	3,40	5,00	7,74	88,6	88/2017М
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)90/5	95	16,34	18,82	8,07	206,75	294/2017М
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	27,56	29,25	78,32	623,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	64,12	56,83	174,46	1408,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из гречневой крупы с маслом и сахаром) 180/10/10	200	7,47	14,24	37,01	307,09	183/2017М
	Напиток из плодов шиповника (с витамином С)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388/2017М
	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	15,75	24,91	91,76	655,13	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)185/15	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017М

	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,73	36,82	84,23	760,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	36,48	61,73	175,99	1415,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 180/10/10	200	4,34	6,09	30,23	193,71	181/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка Российская	100	7,03	8,02	48,70	295	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	15,03	31,33	128,65	857,51	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 90/5	95	13,68	19,46	11,42	278,09	268/2017М
	Макароны отварные	150	4,99	5,29	34,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	27,67	30,00	108,39	840,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	42,70	61,33	237,04	1697,58	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 150/30	180	23,15	15,75	24,86	333	223/М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	30,25	24,25	66,59	609,6	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,06	5,62	54,12	45/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 185/15	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с/2022Н
	Рыба, тушенная в томате с овощами 45/45	90	8,78	4,45	3,42	94,5	229/2017М
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,55	16,05	82,62	564,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	51,80	40,30	149,21	1174,37	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19ж/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Квас с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	16,44	15,69	59,81	444,78	
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,60	79,2	75/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/10/15	205	3,20	5,22	12,34	107,94	82/2017М
	Тефтели (1 вариант) тушеные в томатном соусе) 90/30	120	12,82	44,00	29,24	564,53	278,331/2017М
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,96	59,85	134,91	1174,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	41,40	75,54	194,72	1619,63	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 150/5	155	13,46	20,62	3,36	252,91	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	23,45	29,96	90,77	721,19	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,40	56,4	74/1994 Мартук
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне 185/15	200	5,66	4,50	9,88	100,22	113,114/2017М
	Печень, тушеная в соусе	90	11,39	7,88	3,43	143,1	261,330/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30,50	22,25	117,92	802,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	53,95	52,21	208,69	1523,54	
День 12							
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной, сахаром 140/10/10	160	24,78	20,50	39,18	441,14	219/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	185	0,28	0,00	6,20	25,53	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	28,20	35,45	77,91	744,07	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/2017М

	Суп картофельный с мясными фрикадельками 175/25	200	4,73	2,25	11,75	102,50	478М
	Плов из курицы 75/125	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,52	13,37	89,94	602,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	54,72	48,82	167,85	1346,19	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 180/10/10	200	5,82	7,12	51,59	294,72	174/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	14,58	18,62	116,19	702,27	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,06	5,62	54,12	45/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью, на курином бульоне)185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 90/5	95	13,68	19,46	11,42	278,09	268/2017М
	Макаронны отварные	150	4,99	5,29	34,99	208	54-1г/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28,17	33,04	115,29	881,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	42,75	51,66	231,48	1583,46	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 150/5	155	13,46	20,62	3,36	252,91	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	24,19	26,49	38,46	482,88	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,40	56,4	74/1994 Марчук
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 185/15	200	1,70	2,32	10,40	73,75	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 45/45	90	9,58	25,37	2,60	278,1	260/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	171/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,23	36,09	103,52	847,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	46,42	62,58	141,98	1330,46	

День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 150/20)	170	24,08	18,45	49,90	461,8	223/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	27,52	33,40	89,13	766,8	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 30/30	60	0,57	0,09	1,89	11,4	71/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с/2022Н
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)90/5	95	16,34	18,82	8,07	206,75	294/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	34,30	28,74	101,73	740,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	61,82	62,14	190,86	1507,6	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		512	20,86	18,03	88,84	602,18	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/5/15	200	1,89	5,37	11,41	101,57	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 90/5	95	15,88	14,24	1,68	202,25	235/2017М
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25,16	25,17	84,09	662,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1267	46,02	43,20	172,93	1265,13	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром)180/10/10	200	4,34	6,09	30,23	193,71	181/2017М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	15,10	17,47	77,20	537,31	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 185/15	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,06	5,62	54,12	45/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	23,91	43,44	114,67	951,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	39,01	60,91	191,87	1488,91	
День 18							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 170/15/15	200	27,38	15,50	60,59	486,47	218/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	35,28	25,89	101,28	773,91	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 30/30	60	0,57	0,09	1,89	11,4	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне)185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017М
	Рагу из птицы 60/140	200	14,36	13,40	17,38	248	289/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	15	1,47	5,21	7,56	83,1	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	25,32	23,77	81,21	649,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	60,60	49,66	182,49	1423,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23908	894,47	1012,80	3165,27	25970,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1328,22	49,69	56,27	175,85	1442,81	
НОРМА ПО САНПИН 2.3/2.4 3590-20			46,20	47,40	201,00	1410	

Использованная литература:

- 1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
- 2.Таблицы химического состава и калорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.
- 3.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022.— 275 с.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания :Ф..Л. Марчук ,1994г ТОО "Пчелка"