

СОГЛАСОВАНО

С.В. Воробьев
(ФИО)

Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ № 40 г. Шахты в период летний оздоровительной кампании в июне 2025 года в возрасте 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (ИП) Косолапов М.А.

Косолапов М.А.



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) 230/10/10	250	5,96	7,21	52,85	301	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		640	14,32	31,99	104,41	767	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Курица отварная	100	34,04	2,74	0,90	164,35	54-21м/Н
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	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		880	46,52	21,47	106,34	812,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	60,84	53,46	210,75	1579,5	
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	11,79	10,87	46,92	331,95	54-3г/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		630	32,75	22,44	104,71	751,44	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	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		800	25,41	44,32	92,19	879,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	58,16	66,76	196,90	1630,72	

День 3

ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15	230	31,49	17,83	52,46	450,7	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-Згн/2022Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	40,21	23,98	113,83	781,5	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

ОБЕД	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,3	75/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	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		800	26,54	39,95	103,19	972,25	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	66,75	63,93	217,02	1753,75	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,90	23,00	180,48	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
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,76	32,58	73,23	664,97	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	13,02	14,51	8,38	217,63	235/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	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		890	29,53	27,30	123,19	852,87	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,29	59,88	196,42	1517,84	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 5

ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	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	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		735	26,28	29,48	77,44	675,12	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Макароны отварные	180	5,99	6,35	41,99	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		880	25,46	45,11	132,80	879,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	51,74	74,59	210,24	1554,25	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	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	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	44,67	32,91	132,54	1005,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,70	0,15	3,35	16,95	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	14,60	28,05	14,75	370,36	294/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	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		885	27,36	40,50	96,01	849,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	72,03	73,41	228,55	1854,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из гречневой крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	10,51	15,05	52,33	388,29	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
	Фрукты свежие	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	16,87	22,89	144,71	853,84	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	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)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	21,71	37,47	89,24	791,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	38,58	60,36	233,95	1645,29	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	6,50	3,75	48,50	281,23	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		612	17,19	28,99	146,92	945,03	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,37	268/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	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		885	35,76	35,15	124,67	987,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	52,95	64,14	271,59	1932,13	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 200/30	230	29,50	20,00	31,76	425,5	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
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	40,32	31,13	56,46	666,99	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с/2022Н
	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,94	3,80	105	229/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов(с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	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		880	25,96	25,24	99,74	731,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	66,28	56,37	156,20	1398,14	
День-10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,30	6,89	23,00	180,46	54-19к/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
	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		615	17,48	17,06	64,41	480,86	
	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,3	75/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
	Тефтели (1 вариант) (тушенные в томатном соусе) 100/20	120	12,82	44,00	29,24	564,53	278,331/2017М
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	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		905	26,38	56,43	141,32	1272,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	43,86	73,49	205,73	1753,85	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	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
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	27,92	32,27	39,05	552,81	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне 235/15	250	7,08	5,63	12,35	125,28	113,114/2017М
	Печень, тушеная в соусе	100	12,65	8,75	3,80	159	261,330/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	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		880	34,05	27,50	137,87	909,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	61,97	59,77	176,92	1461,82	
День 12							
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной, сахаром 200/10/10	220	34,04	28,18	56,54	597,79	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	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	38,28	42,93	118,17	988,59	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	6,56	3,12	14,68	128,13	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	0,60	0,00	22,70	93,2	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		800	28,89	14,32	98,09	647,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	67,17	57,25	216,26	1636,14	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,28	8,90	64,49	368,4	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	14,72	20,48	124,65	746,35	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/2022Н
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне)235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,36	268/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	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
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	37,62	45,09	136,88	880,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,34	65,57	261,53	1626,84	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	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		635	28,20	32,31	39,81	557,61	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,53	100,35	73/2017М
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Макаронаты отварные	180	5,99	6,35	41,99	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		880	25,24	45,23	118,50	838,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,44	77,54	158,31	1395,94	
День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	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	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	35,63	38,73	125,53	987,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,70	0,15	3,35	16,95	71/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с/2022Н
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	14,60	28,05	14,75	370,36	294/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	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		885	32,92	38,14	124,79	968,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	68,55	76,87	250,32	1956,26	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,90	7,20	24,15	189,49	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		562	22,50	19,71	94,59	647,29	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/5/15	250	2,32	6,58	14,00	124,65	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом) 100/5	105	13,02	14,51	8,38	217,63	235/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	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		885	23,56	27,65	97,87	732,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	46,06	47,36	192,46	1379,75	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,53	4,31	52,76	281,24	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	16,97	15,77	95,29	595,24	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

Кисель из сока плодового (с витамином С)		200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
Салат из белокочанной капусты		100	2,50	10,00	11,33	145,6	54-7з/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		800	26,03	50,95	123,87	1066,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	43,00	66,72	219,16	1661,97	
День 18							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15	230	31,49	17,83	52,46	450,7	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		575	39,39	28,22	93,15	738,14	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Пагу из курицы 60/140	200	14,36	13,40	17,38	248	289/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	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		815	27,05	24,94	90,13	702,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	66,44	53,16	183,28	1440,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26909	1019,43	1150,63	3785,59	29179,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1494,9	56,63	63,92	210,31	1621,06	
НОРМА ПО САНПИН 2.3/2.4 3590-20			54,00	55,20	229,80	1632	
<i>Использованная литература:</i>							

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г.
3. Таблицы химического состава и калорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.
4. 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.