

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ ВОО № 38
И.А. Сурнина



2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,74	29,80	3,17	347,59	210-2017	0,13	0,62	389,49	0,31	123,71	271,26	19,37	3,17
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386 -2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		540,00	27,78	35,50	54,25	634,87		0,30	1,05	429,49	14,41	393,51	514,46	76,17	6,23
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,08	0,05	6,70	6,70	23,32	45,38	19,34	0,74
	Биточки рыбные	90	11,34	5,31	13,50	147,60	388-2004	0,08	0,12	9,00	0,36	57,60	154,80	28,80	1,08
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541 -2004	0,07	0,07	0,00	1,80	57,00	97,50	40,50	1,20
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,2	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		793,00	23,11	15,76	105,45	713,56		0,36	0,38	15,70	11,68	183,96	413,12	126,86	8,09
Итого за день:		1333,00	50,89	51,26	159,70	1348,43		0,66	1,43	445,19	26,09	577,47	927,58	203,03	14,32
День 2															
Завтрак	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15 -2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209 -2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Вареники ленивые	150	7,25	16,01	20,75	316,50	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		565,00	25,05	28,41	79,71	773,73		0,71	0,80	259,15	1,79	318,16	507,35	77,05	4,70
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2005	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Суп с крупой	200	2,64	4,72	15,12	114,40	149-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	17,30	10,00	4,41	0,16
	Залеканка мясо-картофельная	205	10,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	28,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42
	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		743,00	18,50	19,60	125,78	766,95		0,78	0,78	40,28	22,99	115,32	502,04	187,41	7,93
Итого за день:		1308,00	43,55	48,01	205,49	1540,68		1,49	1,58	299,43	24,78	433,48	1009,39	264,46	12,63

День 3															
Завтрак	Макароньы отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	203/202-2017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
	Котлета рубленая из птицы с соусом	120	15,40	18,19	18,48	299,08	294/331-2017	0,11	0,18	66,78	0,81	67,22	84,28	21,75	1,66
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		630,00	30,28	25,36	104,42	805,19		0,32	0,49	119,76	2,50	261,39	309,62	80,44	5,82
Обед	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп рисовый с мясом	225	3,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,60	18,06	9,99	4,42	0,16
	Рыба тушеная с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	229-2017	0,07	0,07	7,57	4,85	50,80	210,85	63,09	1,11
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,00	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		853,00	25,30	12,22	96,58	693,58		0,35	0,39	7,57	29,71	151,58	412,82	133,56	7,26
Итого за день:		1483,00	55,58	37,58	201,00	1498,77		0,67	0,88	127,33	32,21	412,97	722,44	214,00	13,08
День 4															
Завтрак	Каша пшениная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	246,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	207,00	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный йодир.	60	5,80	5,00	9,60	107,00		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		492,00	21,62	22,55	75,64	590,59		0,24	0,39	77,35	3,93	276,78	265,80	81,06	2,61
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	8,24	74,40	109 -2004	0,03	0,03	0,88	8,74	42,02	36,88	18,50	0,88
	Биточки со соусом	90	8,20	10,74	8,73	173,58	208/331-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
	Макароньы отварные	150	5,46	5,80	30,46	195,72	201-2017	0,06	0,03	28,58	0,00	12,15	37,58	8,55	0,82
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		883,00	21,64	25,37	118,15	827,36		0,28	0,28	40,83	12,41	117,54	301,48	92,71	8,61
Итого за день:		1375,00	43,26	47,92	193,79	1417,95		0,52	0,67	118,18	16,34	394,32	567,28	173,77	11,22

День 5															
Завтрак	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196 -2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Сыр порц	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15 -2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого завтрак		535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Рассольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131 -2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14
Итого за день:		1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51
Неделя 2															
День 6															
Завтрак	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,90	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36
	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	102,00		0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		745,00	16,69	12,30	72,18	455,93		0,24	0,60	119,87	15,07	375,49	404,27	77,76	3,85
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Щи зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	9,76	95,20	127-2004	0,14	0,09	10,00	19,10	69,16	94,14	62,98	2,42
	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	57,17	15,30	36,30	151,92	25,92	1,70
	Рататуй	150	2,85	2,40	16,95	117,83	335-2022	0,09	0,09	69,00	18,77	55,74	67,50	24,39	0,90
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		828,00	22,45	21,12	95,18	687,96		0,47	0,41	136,17	70,46	213,20	419,28	154,21	10,17
Итого за день:		1573,00	39,14	33,42	167,36	1143,89		0,71	1,01	256,04	85,53	588,69	823,55	231,97	14,02

[illegible]

День 9	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
Завтрак	Суп молочный с макарон. изделиями	200	4,38	3,80	2,51	120,00	120-2017	0,08	0,15	26,40	0,66	130,40	109,50	21,34	0,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	380-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Салат из свежих огурцов	703,00	23,60	19,20	103,09	690,73		0,33	1,05	165,40	18,67	744,43	659,70	102,19	1,80
	Суп картофельный с бобовыми	60	0,66	3,66	2,06	43,68	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,95	15,89	328,24	259-2017	0,14	0,20	4,42	7,73	34,86	235,15	48,55	4,42
Итого обед	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		848,00	30,38	29,97	100,49	809,62		0,49	0,42	4,42	19,31	130,34	431,37	123,83	13,19
День 10		1551,00	50,98	49,17	203,58	1500,35		0,82	1,47	169,82	37,98	874,77	1091,07	226,02	14,99
Завтрак	Сырники из творога с молоком стуженным	70	9,09	8,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Каша пшеничная молочная	155	5,52	3,26	28,94	167,09	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	31,24	1,67
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2016	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный йодир	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед	Салат из свежих помидор	492,00	19,88	12,41	89,03	544,47		0,22	0,63	115,51	6,44	498,52	497,20	79,98	2,61
	Суп из овощей	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23-2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Плов	200	1,76	3,52	9,92	79,20	135-2004	0,06	0,04	0,00	8,30	27,88	39,42	16,60	0,62
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	0,00	1,71	18,98	266,86	52,39	3,54
Итого обед	Фрукты, ягоды свежие	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Хлеб пшеничный йодир	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		838,00	29,32	30,79	95,54	882,52		0,29	0,33	0,00	23,70	101,16	420,56	117,23	9,61
		1330,00	49,20	43,20	184,57	1426,99		0,51	0,96	115,51	30,14	599,68	917,76	197,21	12,22

Неделя 3															
День 11															
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,30	9,45	0,49
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	190	20,36	18,44	46,67	450,00	366-2004	0,12	0,57	123,50	0,90	371,62	408,80	50,46	1,23
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
итого завтрак		470,00	29,66	27,32	107,10	810,30		0,21	0,70	186,50	1,56	550,28	553,10	87,37	2,53
Обед	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,72	9,00	71-2017	0,02	0,06	0,00	2,10	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	235	7,51	7,29	10,61	148,52	111/105-2017	0,10	0,05	0,00	6,60	23,36	54,06	21,82	0,90
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	12,33	13,77	14,67	227,70	455-2004	0,13	0,12	39,39	12,82	43,74	106,13	20,45	1,52
	Пюре картофельное	150	2,63	1,20	19,95	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		923,00	28,65	23,20	111,65	846,82		0,53	0,50	39,39	43,78	165,82	363,17	117,32	10,61
Итого за день:		1393,00	53,83	50,52	218,75	1657,12		0,74	1,20	225,89	45,34	716,10	916,27	204,69	13,14
День 12															
Завтрак	Каша "Янтарная"	150	4,20	5,10	25,20	163,50	305-2004	0,12	0,14	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	384-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386 -2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		610,00	17,94	13,37	104,98	560,98		0,33	0,94	100,00	17,90	626,78	534,00	101,50	1,59
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,27	15,39	115,55	139 -2004	0,19	0,06	0,00	4,66	34,14	70,48	28,46	1,60
	Бефстроганов	100	14,60	23,10	5,13	290,00	250-2017	0,05	0,14	32,80	0,74	43,32	171,15	22,45	2,10
	Картофель жареный	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	20,72	22,08	103,28	33,38	1,43
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		888,00	28,23	42,84	129,63	1027,75		0,60	0,47	32,80	37,02	142,18	460,05	133,51	10,59
Итого за день:		1498,00	46,17	56,21	234,61	1588,73		0,93	1,41	132,80	54,92	768,96	994,05	235,01	12,18

День 13															
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	140,45	240,91	112,48	3,40
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		708,00	27,30	24,33	126,50	787,91		0,42	1,03	184,56	16,69	569,69	673,77	182,32	6,00
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,82	12,56	135,04	142/179-2004	0,10	0,06	0,00	8,86	19,34	56,88	23,48	0,88
	Зразы рубленые	95	12,22	14,75	14,03	239,77	456-2004	0,06	0,06	7,60	4,51	30,40	125,51	22,15	1,47
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	9,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,00	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	Капуста жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		933,00	33,03	31,59	130,48	945,92		0,67	0,61	27,60	24,33	141,06	368,51	104,13	7,40
Итого за день:		1641,00	55,33	55,92	256,98	1733,83		1,09	1,64	212,16	41,02	710,75	1042,28	286,45	13,40
День 14															
	Оладьи с яблоками молоком сгущенным	170	11,20	12,91	72,78	458,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		645,00	19,91	18,51	132,83	740,76		0,39	0,89	110,20	18,09	671,68	579,70	110,47	2,97
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23 -2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Рассольник	200	1,68	3,60	10,88	83,20	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,70	22,40	43,30	16,86	0,72
	Рыба припущенная с соусом	120	10,50	14,63	3,53	123,20	371/387-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	310-2017	0,16	0,10	0,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		918	22,06	28,02	100,92	680,78		0,51	0,42	25,32	45,84	150,34	424,05	125,40	10,08
Итого за день:		1563	41,97	46,53	233,75	1421,54		0,90	1,31	135,52	63,93	822,02	1003,75	235,87	13,05

День 15															
Завтрак	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196 -2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15 -2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого завтрак		535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54
	Рассольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131 -2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14
Итого за день:		1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51
Всего за 15 дней		21312	690	661	3082	21628		11	17	2770	608	8255	12563	3210	191

Наименование сборников рецептов, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 639 с.

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А.Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с

4. Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2002 г.

День 13															
Завтрак	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	173-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	140,45	240,91	112,48	3,40
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Печенье	28	2,00	2,70	20,80	119,50	пром	0,03	0,05	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		708,00	27,30	24,33	126,50	787,91		0,42	1,03	184,56	16,69	569,69	673,77	182,32	6,00
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,82	13,40	23,76	7,92	0,35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,56	4,82	12,56	135,04	142/179-2004	0,10	0,06	0,00	8,86	19,34	56,88	23,48	0,88
	Зразы рубленые	95	12,22	14,75	14,03	239,77	456-2004	0,06	0,06	7,60	4,51	30,40	125,51	22,15	1,47
	Картофель запеченный в сметанном соусе	100	9,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,00	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	Капуста жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,30	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		933,00	33,03	31,59	130,48	945,92		0,67	0,61	27,60	24,33	141,06	368,51	104,13	7,40
Итого за день:		1641,00	55,33	55,92	256,98	1733,83		1,09	1,64	212,16	41,02	710,75	1042,28	286,45	13,40
День 14															
	Оладьи с яблоками молоком сгущенным	170	11,20	12,91	72,78	458,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,34	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		645,00	19,91	18,51	132,83	740,76		0,39	0,89	110,20	18,09	671,68	579,70	110,47	2,97
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,06	43,68	23 -2017	0,03	0,03	0,00	13,29	20,06	14,74	11,02	0,53
	Рассольник	200	1,68	3,60	10,88	83,20	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,70	22,40	43,30	16,86	0,72
	Рыба припущенная с соусом	120	10,50	14,63	3,53	123,20	571/587-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	310-2017	0,16	0,10	0,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	210	1,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,00	0,10	9,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,40	0,30	13,50	66,30	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,30	0,48	21,50	100,80	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		918	22,06	28,02	100,92	680,78		0,51	0,42	25,32	45,84	150,34	424,05	125,40	10,08
Итого за день:		1563	41,97	46,53	233,75	1421,54		0,90	1,31	135,52	63,93	822,02	1003,75	235,87	13,05

День 15																
Завтрак	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321,00	196 -2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55	
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
	Сыр порц.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15 -2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14	
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
итого завтрак		535,00	19,38	17,98	106,81	708,09		0,20	0,50	175,50	2,22	225,41	379,77	94,29	5,37	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71-2017	0,04	0,03	0,00	10,50	8,40	15,60	12,00	0,54	
	Рассольник домашний со сметаной	205	1,76	3,60	10,16	80,00	131 -2004	0,08	0,06	0,00	10,50	31,80	52,66	22,40	0,86	
	Рагу из птицы	200	13,72	12,88	34,98	240,00	289-2017	0,08	0,16	15,78	12,92	41,52	119,66	43,52	2,11	
	Компот из плодов сушеных	200	1,30	0,08	32,73	138,00	акт к/п. №1	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48	
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49	
Итого обед		773,00	20,36	17,82	132,85	723,04		0,33	0,40	15,78	34,52	138,88	312,90	127,28	6,14	
Итого за день:		1308,00	39,74	35,80	239,66	1431,13		0,53	0,90	191,28	36,74	364,29	692,67	221,57	11,51	
	Всего за 15 дней	21312	690	661	3082	21628		11	17	2770	608	8255	12563	3210	191	

Наименование сборников рецептов, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004 - 639 с.

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А.Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с

4. Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2002 г.