

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ СОШ № 38
И.А. Сундеев

«*28*» *05* 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район

В.Н. Аблаева

«*28*» *05* 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
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	200	17,60	38,96	14,63	386,21	210-2017	0,15	0,09	432,77	0,35	137,46	301,40	21,53	3,53
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386 -2017	0,08	0,04	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	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		560,00	28,64	44,66	65,71	673,49		0,32	0,22	472,77	14,45	407,26	544,60	78,33	6,59
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,10	0,07	8,34	8,34	29,01	74,66	24,06	0,92
	Биточки рыбные	100	12,60	5,90	15,00	164,00	388-2004	0,09	0,13	10,00	0,40	64,00	172,00	32,00	1,20
	Рагу овощное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541 -2004	0,09	0,09	0,00	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		843,00	23,67	18,76	107,89	756,60		0,42	0,44	18,34	19,79	216,37	494,93	146,14	8,85
Итого за день:		1403,00	52,31	63,42	173,60	1430,09		0,74	0,66	491,11	34,24	623,63	1039,53	224,47	15,44
День 2															
Завтрак	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15 -2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Вареники ленивые	185	8,70	19,21	24,90	379,80	355-2004	0,64	0,39	300,18	0,34	168,54	242,58	28,80	0,66
	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
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,00	49,50	338-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	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		665,00	27,08	33,38	104,08	796,44		0,84	0,75	412,18	15,78	724,12	664,78	97,60	1,86
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23 (2005)	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп с крупой	250	3,30	2,90	18,90	143,00	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,75	22,00	12,53	5,53	0,20
	Запеканка мясо-картофельная	205	14,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	128,28	6,76	60,02	400,32	150,08	5,42
	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,04	12,00	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		933,00	24,50	20,32	131,43	869,67		0,82	0,56	140,28	32,09	149,37	525,39	204,87	10,51
Итого за день:		1598,00	51,58	53,70	235,51	1666,11		1,66	1,31	552,46	47,87	873,49	1190,17	302,47	12,37

День 3															
Завтрак	Макароны отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	203/202-2017	0,08	0,04	34,30	0,00	14,58	45,10	10,26	0,99
	Котлета рубленая из птицы	130	15,68	19,71	20,02	324,00	294/331-2017	0,12	0,20	172,35	0,88	80,67	101,14	26,10	2,00
	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	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		670,00	31,65	28,04	112,05	869,25		0,35	0,52	231,05	2,57	277,27	334,00	86,50	6,33
Обед	Овощи натуральные (огурец)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	71-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп рисовый с мясом	225	9,44	3,68	11,76	118,08	151-2004	0,02	0,02	300,00	0,67	20,07	11,10	4,92	0,18
	Рыба тушеная с овощами	150	13,60	7,43	5,70	157,50	229-2017	0,08	0,08	8,74	5,60	58,62	243,29	72,80	1,28
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	57,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,00	92,00	389 -2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		913,00	31,54	18,93	96,67	620,58		0,42	0,40	308,74	37,17	172,71	479,99	155,32	7,90
Итого за день:		1583,00	63,19	46,97	208,72	1489,83		0,77	0,92	539,79	39,74	449,98	813,99	241,82	14,23
День 4															
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом	205	8,20	11,90	46,20	326,00	177-2017	0,19	0,15	53,50	1,02	142,95	69,20	53,59	2,37
	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	10,68	11,00	27,30	251,36	358-2004	0,06	0,27	47,45	0,43	180,90	201,71	23,58	0,49
	Чай с лимоном	207	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	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		562,00	24,15	23,50	112,35	759,24		0,31	0,49	100,95	4,28	351,85	327,51	99,37	3,88
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Борщ со сметаной	205	1,36	4,08	10,25	74,40	109 -2004	0,03	0,04	0,00	10,93	52,53	46,10	23,13	1,10
	Биточки со соусом	105	9,50	12,53	10,19	202,51	268/331-2017	0,06	0,10	13,27	0,53	18,36	121,01	23,94	1,92
	Макароны отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86	201-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	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	пром	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	пром	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		968,00	24,33	30,72	128,65	922,07		0,27	0,31	13,27	16,65	143,45	317,24	104,47	10,71
Итого за день:		1530,00	48,48	54,22	241,00	1681,31		0,58	0,80	114,22	20,93	495,30	644,75	203,84	14,59

День 5															
	Плов сладкий	200	5,27	7,84	83,12	428,00	196 -2017	0,07	0,08	122,00	0,95	72,80	134,23	68,19	2,07
	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
	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15 -2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	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		620,00	24,23	21,71	142,08	903,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,38	464,43	122,99	6,27
	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Рассольник домашний со сметаной	255	2,19	4,47	12,64	99,51	131 -2004	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10
	Рагу из птицы	225	13,50	18,00	19,10	294,80	289-2017	0,14	0,16	22,50	10,35	42,75	180,00	47,25	2,03
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		858,00	22,64	23,56	101,38	713,61		0,40	1,01	23,40	41,58	146,76	370,71	134,79	6,33
Итого за день:		1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
Неделя 2															
День 6															
	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	2,12	2,80	15,78	96,65	181-2017	0,08	0,16	52,74	1,07	121,89	107,45	18,47	0,47
	Чай с сахаром	200	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
	Печенье	42	3,00	4,05	31,20	179,25	пром	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	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	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		882,00	21,33	18,45	106,93	674,85		0,31	0,46	144,74	15,34	590,97	491,25	92,07	4,90
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Щи зеленые со сметаной	205	3,12	4,72	12,14	95,20	127-2004	0,16	0,18	12,50	13,88	86,45	117,68	78,73	3,30
	Чахохбили	125	9,75	9,50	8,00	158,75	491-2004	0,10	0,09	157,17	5,30	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	24,69	0,90
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386 -2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		868,00	21,89	23,56	98,93	717,08		0,50	0,52	238,67	64,29	244,54	453,34	178,00	11,49
Итого за день:		1750,00	43,22	42,01	205,86	1391,93		0,81	0,98	383,41	79,63	835,51	944,59	270,07	16,39

День 7															
Завтрак	Лапшевник и творогом	200	15,40	14,80	40,60	360,00	394-2022	0,08	0,16	40,00	0,00	128,00	186,00	24,00	1,20
	Чай с лимоном	207	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
	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		487,00	25,31	21,30	79,45	613,55		0,15	0,32	92,00	2,97	332,00	342,60	53,20	2,42
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147-2004	0,06	0,03	0,00	0,95	27,30	36,78	15,23	0,73
	Поджарка рыбная	115	16,12	10,45	2,29	210,55	231-2017	0,11	0,11	118,22	5,23	51,46	198,81	26,16	1,03
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	157,50	520-2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	103,92	33,30	1,22
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	385-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		1003,00	27,87	29,59	97,38	873,15		0,52	0,49	118,22	54,42	205,19	466,75	132,35	10,77
Итого за день:		1490,00	53,18	50,89	176,83	1486,70		0,67	0,81	210,22	57,39	537,19	809,35	185,55	13,19
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с гречкой	125	10,50	14,63	20,38	268,75	384-2017	0,06	0,07	28,41	1,90	37,93	101,81	23,10	1,30
	Сырники из творога с молоком сгущенным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
	Чай с лимоном	207	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	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		467,00	25,51	24,39	81,99	660,09		0,17	0,37	67,95	5,09	216,68	326,50	64,95	2,73
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,44	10,00	70,40	124-2004	0,04	0,04	0,00	17,13	50,73	38,85	18,75	0,68
	Тефтели 2-в с соусом	110	7,47	8,30	4,89	142,01	462/587-2017	0,07	0,09	133,00	0,42	23,65	83,15	16,50	0,69
	Капуста жареная	160	2,08	4,00	5,08	64,80	323-2017	0,06	0,04	0,00	2,00	54,00	52,00	28,00	1,40
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,00	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		958,00	18,22	16,88	82,48	618,71		0,37	0,34	133,90	41,35	191,02	302,68	122,55	10,59
Итого за день:		1425,00	43,73	41,27	164,47	1278,80		0,54	0,71	201,85	46,44	407,70	629,18	187,50	13,32

День 9															
Завтрак	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5,47	4,75	3,14	150,00	120-2017	0,10	0,19	33,00	0,83	163,00	164,50	26,68	0,65
	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	42	3,00	4,05	31,20	179,25	пром	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	пром	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		772,00	26,85	22,97	114,12	798,40		0,35	0,63	145,00	16,27	730,76	624,50	103,88	2,74
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20 -2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	19,84	133,60	139 -2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	Жаркое по- домашнему	225	19,06	23,57	17,88	369,27	259-2017	0,16	0,23	4,98	8,70	38,66	264,55	54,62	4,98
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		913,00	30,74	35,01	98,98	886,97		0,57	0,49	4,98	40,97	163,39	479,89	147,86	14,82
Итого за день:		1685,00	57,59	57,98	213,10	1685,37		0,92	1,12	149,98	57,24	894,15	1104,39	251,74	17,56
День 10															
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358 -2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
	Каша пшеничная молочная	205	7,30	4,31	38,28	220,99	173-2017	0,14	0,16	51,07	0,90	137,05	206,22	41,32	2,12
	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	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		547,00	22,31	9,76	99,89	612,33		0,25	0,46	90,61	4,09	315,80	430,91	83,17	3,55
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп из овощей	250	2,20	3,52	12,40	99,00	135-2004	0,08	0,06	0,00	10,38	34,85	49,28	20,75	0,78
	Плов	200	22,00	22,53	8,46	429,34	265-2017	0,08	0,15	200,00	1,71	18,98	266,86	52,39	3,54
	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	0,90	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		928,00	31,47	33,29	93,60	944,84		0,32	0,37	200,00	34,63	121,48	440,24	128,72	10,11
Итого за день:		1475,00	53,78	43,05	193,49	1557,17		0,57	0,83	290,61	38,72	437,28	871,15	211,89	13,66

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	220	25,21	21,35	54,04	521,05	366-2004	0,14	0,66	243,00	1,05	430,30	58,43	58,43	1,43
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
Итого завтрак		530,00	36,33	30,50	124,85	932,13		0,26	0,83	306,00	1,71	615,86	228,83	105,24	3,06
Обед	Овощи натуральные (огурец)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	71-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
	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	121,50	34,50	1,42
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	12,70	15,30	16,30	253,00	455-2004	0,15	0,14	43,77	14,25	48,60	117,93	22,73	1,69
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	157,50	520-2004	0,14	0,14	0,00	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389 -2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	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.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		973,00	29,61	30,51	106,82	891,52		0,57	0,47	43,77	44,11	175,88	455,01	138,88	10,84
Итого за день:		1503,00	65,94	61,01	231,67	1823,65		0,83	1,30	349,77	45,82	791,74	683,84	244,12	13,90
День 12															
Завтрак	Каша "Янтарная"	200	5,60	6,80	33,60	218,00	305-2004	0,16	0,18	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	1,40
	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	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386 -2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого завтрак		660,00	19,34	15,07	113,38	615,48		0,35	0,45	60,00	15,30	407,58	434,20	103,80	2,40
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	19,84	133,60	139 -2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	Бефстроганов	110	15,06	25,41	5,64	319,00	250-2017	0,06	0,15	236,08	0,82	0,82	188,27	24,70	2,31
	Картофель жареный	150	4,15	14,27	31,73	277,50	147-2017	0,20	0,13	0,00	2,72	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	0,90	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	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		938,00	31,44	45,50	130,32	1097,80		0,67	0,51	236,98	27,27	113,82	505,19	150,88	11,61
Итого за день:		1598,00	50,78	60,57	243,70	1713,28		1,02	0,96	296,98	42,57	521,40	939,39	254,68	14,01

День 13															
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	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	42	3,00	4,05	31,20	179,25	пром	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный йодир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	пром	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого завтрак		752,00	30,64	25,98	152,38	921,64		0,47	0,80	184,56	16,69	580,65	712,47	195,02	6,63
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	10,56	5,21	13,56	145,84	142/179-2004	0,11	0,07	0,00	9,57	20,89	61,43	25,36	0,95
	Зразы рубленые	105	13,51	16,30	15,50	265,00	456-2004	0,07	0,07	8,40	4,99	33,60	138,73	24,49	1,63
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	12,28	8,15	18,55	177,84	259-2004	0,10	0,07	0,00	3,51	49,40	84,50	22,10	0,49
	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	0,04	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	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		1033,00	43,72	37,88	132,38	1063,03		0,74	0,41	16,52	45,65	177,22	406,58	123,89	8,27
Итого за день:		1785,00	74,36	63,86	284,76	1984,67		1,21	1,21	201,08	62,34	757,87	1119,05	318,91	14,90
День 14															
	Оладьи с яблоками молоком сгущенным	240	12,75	18,23	102,75	647,27	403-2017	0,33	0,36	42,64	2,07	254,94	306,22	74,93	3,24
	Яйцо отварное	20	2,54	4,60	0,28	31,50	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Чай с сахаром	200	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	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого завтрак		720,00	25,96	28,43	163,08	961,05		0,50	0,65	182,64	16,10	541,84	618,22	129,13	5,38
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Рассольник	250	2,10	4,50	13,60	104,00	130-2004	0,09	0,07	0,00	8,38	28,00	54,13	2,08	0,90
	Рыба припущенная с соусом	150	16,70	7,75	10,88	123,20	371/587-2004	0,12	0,12	27,13	0,81	48,54	197,47	31,39	0,91
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	311-2017	0,16	0,10	0,00	11,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	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.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		1038,00	29,39	24,54	106,57	744,10		0,55	0,46	27,13	42,53	174,53	454,87	121,06	10,06
Итого за день:		1758,00	55,35	52,97	269,65	1705,15		1,05	1,11	209,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44

День 15															
Завтрак	Плов сладкий	200	5,27	7,84	83,12	428,00	196 -2017	0,07	0,08	122,00	0,95	72,80	134,23	68,19	2,07
	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
	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15 -2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	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		620,00	24,23	21,71	142,08	903,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,38	464,43	122,99	6,27
Обед	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Рассольник домашний со сметаной	255	2,19	4,47	12,64	99,51	131 -2004	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10
	Рагу из птицы	225	13,50	18,00	19,10	294,80	289-2017	0,14	0,16	22,50	10,35	42,75	180,00	47,25	2,03
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	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	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		858,00	22,64	23,56	101,38	713,61		0,40	1,01	23,40	41,58	146,76	370,71	134,79	6,33
Итого за день:		1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
Всего за 15 дней		23539	807	782	3329	24128		13	16	4626	720	9488	13533	3663	214

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.Лавиной. - 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.