

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования
администрации Кировского муниципального
округа Ставропольского края
(Битик И.В.)
Апрель 2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "НВ - Групп"
(Редькина В.В.)
Апрель 2025г.

Перспективное десятидневное меню рациона питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей 12-18 лет в пришкольном лагере

оздоровительном лагере с дневным пребыванием в 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.
Новоаплавовска" МБОУ
(Мельниченко И.А.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоаплавовская
СОШ №2"
(Киндюк А.Г.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.
Советской
(Долганова И.И.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ "СОШ №4" ст.
Зольская
(Горлов Э.Ю.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Директора МБОУ "СОШ №5" ст.
Марьинской
(Масюкова Т.А.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №6" п.
Комсомольск
(Пешкина И.А.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммак
(Блохина А.П.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.
Горнозаводского
(Жулинова В.А.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №10" с.
Орловки
(Сердюк В.А.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №13" г.
Новоаплавовска
(Моисеева В.П.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №18" п.
Фазанский
(Крышкина О.И.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоаплавовская СОШ
№33"
(Кудрявцева Е.П.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБУ ДО КМО СК "ДДТ"
(В.А. Совершеннова)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Директора МБУ ДО КМО СК "СШ"
(Д.Н. Захаров)
Апрель 2025г.

Примерное 10-дневное меню рациона питания (завтрак, обед) рациона питания детей и подростков в дошкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 12-18 лет в 2025году.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецепт	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углевод			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1 День 1																	
Завтрак:	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3		
	Каша вязкая молочная (из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	210	7,55	11,93	43,28	310,91	№173 сб. 2017г.	0,16	0,87	49,82	136,29	213,62	64,38	1,60		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33		
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Плоды свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64		
Итого за завтрак:		575	575	17,34	21,52	84,80	605,81		0,38	13,11	127,82	198,99	379,62	87,08	5,15		
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88 сб. 2017г	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83		
	Котлеты, биточки, шницели.	100	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55		
	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	180/5	185	7,58	5,41	46,62	265,50	№302 сб. 2017г.	0,15	0,00	0,00	28,85	190,67	41,06	3,23		
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17		
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70		
Итого за обед:		895	895	29,53	33,07	123,38	921,98		0,51	26,24	40,73	201,30	478,05	164,66	10,15		
Итого за 1 день:		1470	1470	46,87	54,59	208,18	1527,79		0,89	39,35	168,55	400,29	857,67	251,74	15,30		
Неделя 1 День 2																	
Завтрак:	Икра свекольная	60	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75 сб. 2017г.	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02		
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат	100	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017г.	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,89		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	185	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 сб. 2017г.	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33		
	Чай с лимоном*	200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
Итого за завтрак:		575	575	24,47	34,19	95,29	837,79		0,21	7,18	118,33	121,20	175,96	49,44	4,60		
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45		
	Суп-лапша домашняя	250	250	2,57	5,54	11,62	115,75	№113 сб. 2017г.	0,05	0,50	12,50	28,55	38,50	10,68	0,65		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	200	19,50	9,90	7,60	210,00	№229 сб. 2017г.	0,10	7,46	11,64	78,14	324,38	97,06	1,70		

	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180/5	185	3,56	6,98	24,65	185,00	№125 сб. 2017г.	0,19	25,41	35,24	24,07	98,30	35,80	1,44
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		995,00	995,00	30,31	23,20	95,58	746,55		0,57	43,69	59,38	196,44	508,88	181,98	7,58
Итого за 2 день:		1570,00	1570,00	54,78	57,39	190,87	1584,34		0,78	50,87	177,71	317,64	684,84	231,42	12,18
Неделя 1 День 3															
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	240/30	270	38,50	29,14	73,82	711,80	№223 сб. 2017г.	0,14	1,24	171,40	515,67	567,27	70,00	1,70
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,66
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Вафли (1 шт в инд упаковке)	шт	22,5	4,00	6,50	33,50	210,00		0,04	0,00	9,00	12,00	0,00	0,00	1,35
Итого за завтрак:		552,50	552,50	50,23	9,66	152,79	1163,40		0,28	2,54	200,40	659,45	657,27	84,00	3,84
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102 сб. 2017г.	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
	Плов из птицы	100/180	280	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017г.	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		890,00	890,00	35,54	18,42	130,80	847,58		0,67	26,80	39,20	167,17	414,97	151,65	7,69
Итого за 3 день:		1410,00	1442,50	85,77	28,08	283,59	2010,98		0,95	29,34	239,60	826,62	1072,24	235,65	11,53
Неделя 1 День 4															
Завтрак:	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Яйца вареные	1 шт	40	5,08	4,6	0,28	63	№209 сб. 2017г.	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	230/5/5	240	4,64	9,75	39,45	264,54	№182 сб. 2017г.	0,05	1,06	52,73	118,54	125,58	27,38	0,45
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г.Сб ДОУ, 2012г	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,66
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		550,00	550,00	14,43	22,10	84,38	594,54		0,14	1,09	192,73	160,64	208,18	33,58	2,41
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23

	Тфтели 1-й вариант	100/50	150	11,09	12,29	14,62	214,09	№278 сб. 2017г.	0,08	1,06	48,75	54,87	133,36	27	1,2
	Картофельное пюре	180/5	185	3,82	11,29	22,18	213,19	№25/№128 сб. 2017г.	0,18	21,95	61,67	51,38	107,34	33,79	1,27
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		950,00	950,00	21,89	29,21	103,57	785,03		0,55	43,84	110,42	239,96	362,04	137,68	7,24
Итого за 4 день:		1500,00	1500,00	36,32	51,31	187,95	1379,57		0,69	44,93	303,15	400,60	570,22	171,26	9,65
Неделя 1															
День 5															
Завтрак:	Икра морковная	100	100	2,55	0,1	20,55	91,2	№75 сб. 2017г.	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
	Макароны отварные с сыром	180/10/30	220	12,40	14,50	31,30	306,50	№204 сб. 2017г.	0,07	0,20	105,60	270,50	185,20	18,65	1,12
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 сб. 2017г.	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Кондитерское изделие (1 шт в инд. упаковке)	шт	36	5,33	9,26	40,22	380,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		586,00	586,00	26,64	27,64	124,41	966,80		0,26	6,11	135,50	484,25	370,91	74,35	3,45
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 сб. 2017г.	0,09	8,25	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
	Котлеты, биточки, шницели.	100	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	Каша рассыпчатая (гречневая) с малом сливочным	180/5	185	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	31,97	32,80	123,21	926,78		0,64	18,88	40,73	149,38	520,03	274,92	12,69
Итого за 5 день:		1481,00	1481,00	58,61	60,44	247,62	1893,58		0,90	24,99	176,23	633,63	890,94	349,27	16,14
Неделя 2															
День 6															
Завтрак:	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	235	7,10	7,56	35,80	239,45	№230 сб. 2021г.	0,09	1,59	46,08	156,81	140,30	23,39	0,54
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33

	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	шт	46	4	6,5	33,5	210		0,04	0	9	12	0	0	1,35
Итого за завтрак:		566,00	566,00	20,49	30,42	99,19	753,95		0,22	1,83	173,08	215,31	296,10	35,29	2,82
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с фасолью и картофелем	250	250	3,56	5,12	14,17	127,75	№84 сб. 2017г.	0,10	6,70	0,00	54,18	99,50	34,45	1,73
	Рагу из птицы	100/180	280	20,50	17,04	24,32	332,80	№289 сб. 2017г.	0,14	18,72	33,60	45,74	220,96	57,60	2,93
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		890,00	890,00	29,24	22,87	94,33	714,55		0,48	35,57	33,60	183,90	387,20	142,81	8,20
Итого за 6 день:		1456,00	1456,00	49,73	53,29	193,52	1468,50		0,70	37,40	206,68	399,21	683,30	178,10	11,02
Неделя 2															
День 7															
Завтрак:	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Омлет с отварным картофелем	200	200	13,80	17,20	13,87	268,00	№276 сб. 2021г.	0,16	9,00	248,00	116,00	246,00	34,00	2,70
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Соки фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389 сб. 2017г.	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Плоды свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		610,00	610,00	18,28	20,74	65,21	526,50		0,27	28,63	254,67	164,09	296,24	60,35	8,73
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с клецками	250	250	3,56	4,59	18,79	144,25	№108 сб. 2017г.	0,10	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	1,18
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017г.	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,89
	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	180/5	185	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб ДОУ.2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	32,47	39,41	130,92	1025,28		0,67	17,02	104,14	167,35	453,31	246,69	12,33
Итого за 7 день:		1505,00	1505,00	50,75	60,15	196,13	1551,78		0,94	45,65	358,81	331,44	749,55	306,04	21,06
Неделя 2															
День 8															
Завтрак:	Запеканка из макарон с творогом с маслом сливочным	250/10	260	15,65	5,60	46,63	299,43	№266 сб. 2021г.	0,14	0,46	57,14	182,80	227,42	28,50	1,83

	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№8377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	32	5,05	13,32	57,59	390,00	№8378 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		559,00	559,00	23,11	19,18	134,18	821,93		0,23	3,39	62,64	212,00	232,05	33,02	3,04
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп из овощей	250	250	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017г.	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	100	100	13,02	18,05	7,36	243,64	№297 сб. 2017г.	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1,00
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	180/5	185	4,37	5,16	44,00	239,94	№305 сб. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,90	72,72	22,81	0,62
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№368 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		895,00	895,00	23,81	28,82	123,74	860,03		0,37	24,13	54,91	160,13	266,31	98,05	5,43
Итого за 8 день:		1454,00	1454,00	46,92	48,00	257,92	1681,96		0,60	27,52	117,55	372,13	498,36	131,07	8,47
Неделя 2 День 9															
Завтрак:	Грив из птицы	110/198	308	26,10	13,23	52,01	420,10	№291 сб. 2017г.	0,22	9,19	40,10	51,50	268,02	76,10	3,92
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		568,00	568,00	28,45	13,49	81,77	550,60		0,25	9,22	40,10	68,60	270,82	77,50	4,53
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Биточки рыбные	100	100	11,89	13,95	14,53	230,91	№234 сб. 2017г.	0,07	0,91	44,91	59,05	152,76	23,62	1,20
	Картофельное пюре	180/5	185	3,72	10,99	21,58	207,43	№125/№128 сб. 2017г.	0,17	21,36	60,00	49,99	104,43	32,88	1,23
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		900,00	900,00	22,59	30,57	102,88	796,09		0,53	43,10	104,91	242,75	378,53	133,39	7,20
Итого за 9 день:		1468,00	1468,00	51,04	44,06	184,65	1346,69		0,78	52,32	145,01	311,35	649,35	210,89	11,73
Неделя 2 День 10															

Завтрак:	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Сул молочный с макаронными изделиями	200/5	205	4,60	3,99	15,13	126,30	№175 сб. 2017г.	0,08	0,72	27,80	137,27	115,25	22,46	0,54
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.СБ ДОУ.2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Плоды свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		570,00	570,00	17,49	16,24	57,60	461,80		0,34	14,23	125,80	314,65	368,45	57,76	3,94
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Рассолыник Ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96 сб. 2017г.	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
	Котлеты "Школьные"	100	100	15,30	11,00	13,30	213,00	№239 сб. 2017г.	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	185	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 сб. 2017г.	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	28,73	24,01	114,55	797,43		0,53	18,70	65,24	159,81	286,77	93,66	7,79
Итого за 10 дней:		1465,00	1465,00	46,22	40,25	172,15	1259,23		0,87	32,93	191,04	474,46	655,22	151,42	11,73
	Всего за 10 дней			527,01	497,56	2122,58	15704,42		8,11	385,30	2084,33	4467,37	7311,69	2216,86	128,81
	Итого за 1 день пищевых веществ:			52,70	49,76	212,26	1570,44		0,81	38,53	208,43	446,74	731,17	221,69	12,88

При составлении использовались:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Мосильный
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г.под ред. А.Я. Перевалов

357320, г. Георгиевск, ул. Советская, д. 10

Chapter 22