

№33

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования администрации Кировского муниципального округа Ставропольского края
ДЛЯ ДОКУМЕНТИРОВАНИЯ
Апрель 2025г.

Утверждаю:
директор ООО "НВ - Групп"
(Редькина В.В.)
Апрель 2025г.

Перспективное десятидневное меню
рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей 7-11 лет в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием в 2025г.

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

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №13" г. Новопавловска
(Моисеева В.П.)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ДО КМО СК "ДДТ"
(В.А. Совершеннова)
Апрель 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №2"
(Киндюк А.Г.)
Апрель 2025г.

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ "СОШ №18" п. Фазанный
(Крышкина О.И.)
Апрель 2025г.

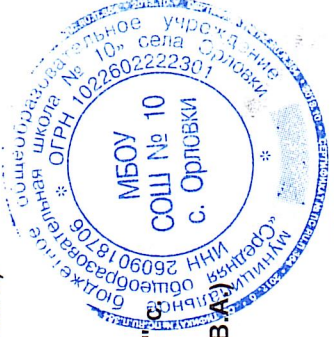
СОГЛАСОВАНО:
и.о. Директора МБОУ ДО КМО СК "СШ"
(Д.Н. Захаров)
Апрель 2025г.

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

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

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №33"
(Кудрявцева Е.П.)
Апрель 2025г.



Примерное 10-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) рационов питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 7 до 11 лет включительно в 2025 году.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	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)	180/5/5	190	5,66	8,95	32,46	233,18	№173 сб. 2017г.	0,12	0,65	37,37	102,22	160,22	48,29	1,20	
	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:		555	555	15,45	18,54	73,98	528,08		0,34	12,89	115,37	164,92	326,22	70,99	4,75	
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	1,42	3,96	6,32	71,80	№88 сб. 2017г	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,64	2,30	
	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	150/5	155	6,32	4,51	38,85	221,25	№302 сб. 2017г.	0,13	0,00	0,00	24,04	158,89	34,22	2,69	
	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:		765	765	26,00	28,94	111,14	819,71		0,41	19,28	36,66	167,92	425,18	135,51	8,62	
Итого за 1 день:		1320	1320	41,46	47,48	185,12	1347,79		0,75	32,18	152,03	332,84	751,40	206,50	13,37	
Неделя 1 День 2																
Завтрак:	Икра свекольная	60	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75 сб. 2017 г.	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02	
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,02	1,16	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84	
	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	207	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:		542,00	542,00	21,99	30,36	87,80	763,38		0,19	7,09	104,30	113,72	159,57	45,92	3,71	
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87	
	Суп-лапша домашняя	200	200	2,06	4,43	9,30	92,60	№113 сб. 2017г.	0,04	0,40	10,00	22,84	30,80	8,54	0,52	

	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	180	17,55	8,91	6,84	189,00	№229 сб. 2017г.	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	155	2,98	5,85	20,65	155,00	№125 сб. 2017г.	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30,00	1,21
	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:		855,00	855,00	26,86	19,93	86,91	663,60		0,46	34,95	50,00	164,21	458,67	151,53	6,47
Итого за 2 день:		1397,00	1397,00	48,85	50,29	174,70	1426,98		0,65	42,04	154,30	277,93	618,25	197,45	10,18
Неделя 1															
День 3															
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200/20	220	24,84	18,79	47,60	459,00	№223 сб. 2017г.	0,10	0,80	110,50	332,49	365,76	45,14	1,09
	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:		502,50	502,50	36,57	28,45	126,57	910,60		0,24	2,10	139,50	476,27	455,76	59,14	3,23
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 сб. 2017г.	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	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:		760,00	760,00	30,43	15,54	118,61	749,40		0,54	20,55	33,60	136,61	365,35	120,93	6,33
Итого за 3 день:		1262,50	1262,50	67,00	43,99	245,18	1660,00		0,78	22,65	173,10	612,89	821,11	180,08	9,56
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	40	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)	180/5/5	190	4,10	8,60	35,10	235,60	№182 сб. 2017г.	0,04	0,95	46,97	105,20	111,80	24,39	0,40
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г, СБ ДОУ, 2012г	0,06	0,00	0,00	12,00	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:		500,00	500,00	13,89	20,95	80,03	565,60		0,13	0,98	186,97	153,30	194,40	30,59	2,36
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 сб. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98

	Тфтели 1-й вариант	90/30	110	9,12	10,1	12,06	176,23	№278 сб. 2017г.	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,28	0,99
	Картофельное пюре	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№128 сб. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	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:		789,00	789,00	18,53	24,17	93,64	683,05		0,44	34,19	91,89	197,28	316,25	109,44	5,99
Итого за 4 день:		1289,00	1289,00	32,42	45,12	173,67	1248,65		0,57	35,17	278,86	350,58	510,65	140,03	8,35
Неделя 1 День 5															
Завтрак:	Икра морковная	60	60	1,21	0,06	12,33	54,72	№75 сб. 2017 г.	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
	Макаронные отварные с сыром	150/6/24	180	10,16	11,94	25,58	250,80	№204 сб. 2017г.	0,06	0,17	86,40	221,40	151,56	15,24	0,92
	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:		506,00	506,00	23,06	25,04	110,47	874,62		0,47	4,39	116,30	416,54	312,90	58,05	2,85
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 сб. 2017г.	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,64	2,30
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом сливочным)	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	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:		765,00	765,00	27,95	28,80	110,17	820,81		0,52	13,43	36,66	122,35	456,76	225,32	10,77
Итого за 5 день:		1271,00	1271,00	51,00	53,84	220,64	1695,43		0,99	17,81	152,96	538,89	769,66	283,37	13,62
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
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	185	5,61	5,96	28,19	188,60	№230 сб. 2021г.	0,07	1,25	36,28	123,45	110,46	18,41	0,42
	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	12,2	0	0	1,35

Итого за завтрак:	516,00	516,00	19,00	28,82	91,58	703,10		0,29	1,49	163,28	181,95	266,26	30,31	2,70
Обед:														
	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	200	200	2,85	4,10	11,34	102,20	№84 сб. 2017г.	0,08	5,36	0,00	43,34	79,60	27,56	1,38
	90/150	240	17,57	14,61	20,85	285,26	№289 сб. 2017г.	0,12	16,05	28,80	39,21	189,39	49,37	2,51
	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
	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
	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:	760,00	760,00	25,19	19,37	86,43	632,66		0,38	27,79	28,80	151,73	341,60	114,88	6,86
Итого за 6 день:	1276,00	1276,00	44,19	48,19	178,01	1335,76		0,67	29,28	192,08	333,68	607,86	145,19	9,56
Неделя 2 День 7														
Завтрак:	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
	175/5	180	12,42	15,48	12,78	241,2	№276 сб. 2021г.	0,14	8,1	223,2	104,4	221,44	30,6	2,43
	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
	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
	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:	590,00	590,00	16,90	19,02	64,12	499,70		0,25	27,73	229,87	152,49	271,68	56,95	8,46
Обед:	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	200	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 сб. 2017г.	0,08	4,60	16,84	26,72	57,78	20,28	0,94
	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,02	1,16
	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	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
	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
	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:	765,00	765,00	28,24	34,56	116,44	903,61		0,54	12,01	91,62	137,86	395,08	198,75	9,87
Итого за 7 день:	1355,00	1355,00	45,14	53,58	180,56	1403,31		0,79	39,74	321,49	290,35	666,76	255,70	18,33
Неделя 2 День 8														
Завтрак:	200/10	210	13,70	4,90	40,80	262,00	№265 сб. 2021г.	0,12	0,40	50,00	160,00	199,00	25,00	1,60
	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г.	0,06	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
	200/7	207	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

	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	32	5,05	13,32	57,59	390,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		509,00	509,00	23,44	18,72	143,11	855,00		0,24	3,33	55,50	195,20	203,63	29,52	3,14
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп из овощей	200	200	1,27	3,99	7,32	76,20	№99 сб. 2017г.	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	90	90	11,72	16,25	6,62	219,28	№297 сб. 2017г.	0,04	1,74	49,42	43,58	74,26	12,54	0,90
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	150/5	155	3,64	4,30	36,67	199,95	№305 сб. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,42	60,60	19,01	0,52
	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:		765,00	765,00	21,05	25,12	112,25	767,83		0,29	18,09	49,42	133,03	241,95	75,90	4,49
Итого за 8 день:		1274,00	1274,00	44,49	43,84	255,36	1622,83		0,53	21,42	104,92	328,23	445,58	105,42	7,63
Неделя 2 День 9															
Завтрак:	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	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:		500,00	500,00	23,97	11,00	73,50	488,90		0,21	7,87	33,60	60,41	230,00	66,12	2,85
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 сб. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
	Биточки рыбные	90	90	10,70	12,56	13,08	207,82	№234 сб. 2017г.	0,06	0,82	40,42	53,15	137,48	21,26	1,08
	Картофельное пюре	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№125/№128 сб. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	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:		769,00	769,00	20,11	26,62	94,66	714,64		0,43	34,13	92,09	205,16	343,70	108,42	6,08
Итого за 9 день:		1269,00	1269,00	44,08	37,62	168,16	1203,54		0,64	42,00	125,69	265,57	573,70	174,54	8,93
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
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	185	4,15	3,60	13,65	114,00	№120 сб. 2017г.	0,07	0,65	25,08	123,88	104,03	20,27	0,49

	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:		550,00	550,00	17,04	15,85	56,12	449,50		0,33	14,16	123,08	301,26	357,23	55,57	3,89
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Рассольник Ленинградский	200	200	1,62	4,07	9,58	85,80	№96 сб. 2017г.	0,07	6,70	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
	Котлеты "Школьные"	90	90	13,77	9,9	11,97	191,7	№347 сб. 2021г.	0,13	0	27	45	122,4	18,9	1,87
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	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:		780,00	765,00	25,30	20,69	103,14	706,74		0,43	13,25	56,52	131,75	260,17	72,28	6,66
Итого за 10 дней:		1320,00	1315,00	42,33	36,54	159,26	1156,24		0,76	27,42	179,60	433,01	617,40	127,85	10,55
	Всего за 10 дней			460,96	460,48	1940,67	14100,51		7,12	309,71	1835,02	3763,97	6382,38	1816,13	110,09
	Итого за 1 день пищевых веществ:			46,10	46,05	194,07	1410,05		0,71	30,97	183,50	376,40	638,24	181,61	11,01

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. Могилиный

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов