

Согласовано:

директор МБОУ СОШ №36 г.Шахты _____

Н.Т. Зиберава



Утверждено

ИН Чернов К.А.



Примерное 18-ти дневное меню

для

**питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе
общеобразовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании в
июне 2024 года в возрасте 7-11 лет в МБОУ СОШ №36 г.Шахты**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1/ день 1

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	181/2017м
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004л/
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017м
Итого	640	14,1	17,52	76,66	621,47	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Котлета куриная с соусом сметанным (80/20)	100	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	930	30,1	28,97	134,37	919,29	
Всего	1570	44,2	46,49	211,03	1540,76	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1/ день 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160/2004л
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010м

Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017м
Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92	

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л/
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140/2004л
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8	171/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т
Итого	1030	34,896	32,548	151,84	1035,78	
Всего	1680	50,636	52,238	228,27	1525,7	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1/ день 3

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010м
Сыр порционнo	15	3,93	4,43	0,00	54,60	15/2004л
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00	355/2004л
Фрукт свежий (персик,нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Итого	555	35,29	23,33	66,4	624,64	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138/2004л
Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222	289/2017м
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	850	24,61	22,92	116,85	772,98	.
Всего	1405	59,9	46,25	183,25	1397,62	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1/ день 4

Завтрак

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Омлет с запеченым картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	203/2017м
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Итого	550	22,12	15,64	62,88	703,06	

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017м
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004л
Плов из птицы 75/125	200	15,2	13	36,2	330	291/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	850,00	29,44	29,10	138,26	941,40	
Всего		51,56	44,74	201,14	1644,46	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1/ день 5

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,89	28,71	216,75	182/2017м
булочка "октябренок"	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м

Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	610	15,29	10,23	79,25	474,32	.

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109м
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом 80/20	100	8,89	10,73	11,93	183,25	279/331/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518/2004Л
Сок фруктовый	200	1	0	21,6	88	389/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
пряник	30	1,80	1,30	16,00	109,00	п.т
Итого	960	26,957	26,61	144,94	960,73	
Всего	1570	42,25	36,84	224,19	1 435,05	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2/ день 6

Завтрак

Макароны с сыром	200	10,80	12,33	42,60	334,00	3332004Л
Булочка веснушка	50	6,65	1,80	27,80	147,50	773/2004Л
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Фрукт свежий (персик,нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Итого	550	18,65	14,23	90,48	570,02	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004л
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139/2004л
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260/2017м
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68	171/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	930	41,76	41,55	161,10	1 184,12	
Всего	1480	60,41	55,78	251,58	1754,14	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2/ день 7

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366/2004л
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004л/
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017м
Итого	640	35,27	33,84	88,58	900,71	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Шци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,89	7	173,44	229/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т
Итого	1030	34,43	26,41	145,67	957,86	
Всего	1670	69,7	60,25	234,25	1858,57	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2/ день 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160/2004Л
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010М
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017М
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017М
Итого	650	15,74	19,69	76,43	489,92	

Обед

Икра кабачковая	100	1,4	5,4	9	94	73/2017М
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132/2004Л
Плов из свинины 70/130	200	13	19,8	45,8	407	265/2010М
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004Л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 М
Мармелад	20	0	0	15,9	64	п.т
Итого	870	26,84	31,59	168,08	1057,5	
Всего	1520	42,58	51,28	244,51	1 547,42	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2/ день 9

Завтрак

Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	250	10,33	11,41	28,37	257,61	182/2017М
булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786/2017М
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017М
Итого	550	23,93	15,01	94,55	596,13	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017М
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109М

Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8	19,4	222	289/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Зефир ванильный	40	0,32	0,08	17,12	71,04	п.т
Итого	890	24,77	23,05	134,12	847,09	
Всего	1440	48,70	38,06	228,67	1 443,22	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2/ день 10

Завтрак

Лапшевник с творогом	200	15,40	14,80	40,60	360,00	208/2004м
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010м
Фрукт свежий (персик,нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	550	20,46	22,55	79,93	606,84	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,71	7,66	12,625	128,29	101/2017м
Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,60	10,00	214,00	391/2004л
Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
конфеты глазированные "ласточка"	14	0,21	1,01	11,45	55,86	п.т
Итого	944	35,71	27,66	128,585	892,1	
Всего	1494	56,17	50,21	208,52	1 498,94	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 3/ день 11

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	181/2017М
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	24,2	172,2	769/2004Л/
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017М
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	379/2017М
Итого	600	15,83	20,71	83,36	588,05	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017М
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004Л
Котлета куриная с соусом сметанным 80/20	100	11,28	12,55	6,70	184,87	295/330/2017М
Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017М
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 М
Печенье топленое молоко	20	0,93	2,47	9,27	62	П.Т
Итого	950	31,647	29,5	147,89	983,76	
Всего	1550	47,48	50,21	231,25	1571,81	

Наименование блюд

	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 3/ день 12

Завтрак

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017М
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	210/2017М
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017М
Итого	550	26,42	35,78	57,49	659,06	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004Л
-------------------------------	-----	-----	------	-----	----	----------

Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132/2004Л
Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,89	7	173,44	229/2017М
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171/2017М
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004Л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 М
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.т
Итого	1030	34,49	27,25	170,08	1 060,14	
Всего	1580	60,91	63,03	227,57	1 719,20	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 3/ день 13

Завтрак

Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19	41,50	285,35	302/2004Л
хлеб	30	3,75	6,6	24,25	172,2	769/2004Л/
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017М
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017М
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95	15,20	180,50	338/2017М
Итого	630	12,36	25,99	91,66	747,57	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017М
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140/2004Л
Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468	38,62	262,8	171/2017М
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004Л
пряник	30	1,80	1,30	16,00	109,00	п.т
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 М
Итого	960	34,00	28,738	147,64	1004,78	

Всего	1590	46,36	54,73	239,30	1752,35
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж		
1	2	3	4	5	6
					7

Неделя 3/ день 14

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010м
Сыр порционнo	15	3,93	4,43	0,00	54,60	15/2004л
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40	27,00	388,00	355/2004л
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	605	34,89	23,83	71,40	648,94	

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1	3,5	21,33	71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124/2004л
Пищель с соусом томатным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5	268/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96	39,6	273,5	171/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	30	0	0	23,8	96	п.г
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м.
Итого	960	37,88	27,76	161,89	1060,45	
Всего	1565	72,77	51,59	233,29	1709,39	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж		
1	2	3	4	5	6
					7

Неделя 3/ день 15

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	8,26	9,13	22,7	206	182/2017м
Булочка веснушка	50	6,65	1,80	27,80	147,50	773Л
Кофейный напиток	200	3,17	3,68	15,94	109,56	379/2017м
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Итого	550	18,98	14,71	75,94	508,06	

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	75/2017м
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139/2004л
Оладьи из пчени с морковью и соусом сметанным	100	12,16	13,65	9,74	210,45	282/2017м
Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004л
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	930	37,09	34,55	163,55	1 113,19	
Всего	1480	56,07	49,26	239,49	1 621,25	

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ ред. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 4/ день 16

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366/2004л
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	377/2017м
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	701/2010м
Итого	600	30,36	30,86	77,97	711,99	

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10	71/2017м
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	----	----------

Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138/2004Л
Плов из птицы 75/125	200	17,87	12,03	32,43	310,04	291/2017М
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010М
Итого	850	30,14	19,34	126,61	802,92	
Всего	1450	60,5	50,2	204,58	1514,91	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 4/ день 17

Завтрак

Суп молочный сладкий с вермишелью	250	6,875	5,675	22,33	167,78	120/2017М
булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786/2017М
Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9	382/2017М
Итого	550	24,36	12,82	95,51	581,68	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,11	8,9	88	43/2004Л
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05	13,90	127,50	108/109М
Биточки с соусом сметанным 80/20	100	17,9	11,5	16,3	248,5	268/2017М
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20	48,07	287,68	171/2017М
Кисель из яблок	200	0	0	29,4	112	642/2004Л
Вафли	20	0,95	4,6	12,39	94,79	П.Т
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010М
Итого	950	36,2	36,51	177,81	1190,32	
Всего	1500	60,56	49,33	273,32	1772,00	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 4 / день 18

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,89	28,71	216,75	182/2017м
булочка "октябренок"	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	376/2017м
Итого	560	15,59	9,73	74,05	448,82	

Обед

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7	24/2017м
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110/2004Л
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260/2017м
Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,3	128/2017м
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/2004Л
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
шоколадка молочный "Аленка"	15	1,47	5,21	7,56	83,1	п.т
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м
Итого	1145	38,50	46,68	151,23	1 171,76	
Всего	1705	54,09	56,41	225,28	1 620,58	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
ИТОГО	Выход в гр	евые вещества/г/			Энергет.	
		Б	Ж	У	ценность	
1	2	3	4	5	6	7
Итого за весь период	10590,00	395,38	366,16	1418,96	10971,20	ЗАВТРАК
Среднее значение за период	588,33	21,97	20,34	78,83	609,51	
	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
Итого за весь период	17 059,00	589,45	540,74	2 670,52	17435,3	ОБЕД
Среднее значение за период	947,72	32,75	30,04	148,36	968,63	
	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Итого за весь период (завтрак и обед)	984,83	906,89	4 089,48	28406,54
Среднее значение за период	54,71	50,38	227,19	1578,14
Норма по СанПиНу $\pm 5\%$	45-54	45-55,2	191,5-229,8	1360-1630

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.