

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 36 г. Шахты



_____ 2023 г.



_____ 2023 г.

Примерное 18-ти дневное меню

**Для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе
образовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании**

в июне 2023 года в возрасте 7 - 11 лет

в МБОУ СОШ №36 г.Шахты

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые (г) вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры по сборнику |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| 1 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/20/15 | 200 | 2,72 | 12,63 | 36,99 | 262,29 | 302 |
| Булочка Домашняя | 100 | 7,50 | 13,20 | 48,50 | 344,40 | 769 |
| Масло порциями | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 96 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,23 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 720 | 17,16 | 45,56 | 141,75 | 1022,89 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,11 | 8,90 | 88,00 | 43 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,95 | 3,15 | 9,90 | 78,20 | 140 |
| Птица отварная | 100 | 19,20 | 7,60 | 0,80 | 152,00 | 487 |
| Картофель отварной | 180 | 3,60 | 7,38 | 29,16 | 199,80 | 518 |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Сок фруктовый, г/л | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Шоколад "Аленка" | 15 | 1,04 | 5,35 | 7,86 | 82,05 | Кулинарный совет |
| Итого: | 1085 | 32,00 | 28,92 | 132,64 | 917,4 | |
| Итого завтрак и обед: | 1805 | 49,16 | 74,48 | 274,39 | 1940,29 | |
| 2 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Макаронны с сыром | 200 | 10,80 | 12,33 | 42,60 | 334,00 | 333 |
| Булочка творожная | 100 | 13,30 | 3,60 | 55,60 | 295,00 | 786 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 665 | 27,32 | 20,25 | 144,54 | 862,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 572 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15 | 250 | 4,75 | 5,15 | 9,64 | 104,47 | 124 |
| Плов из свинины 70/130 | 200 | 13,00 | 19,80 | 45,80 | 407,00 | 443 |
| Кисель из яблок с витамином С | 200 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 112,00 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Йогурт | 110 | 5,54 | 6,34 | 7,52 | 113,85 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 900 | 26,70 | 31,72 | 113,98 | 838,67 | |
| Итого завтрак и обед: | 1565 | 54,02 | 51,97 | 258,52 | 1700,67 | |

3 день

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| Вареники ленивые отварные со сметаной, сахаром 170/15/15 | 200 | 24,98 | 17,02 | 39,98 | 415,75 | 355 |
| Сыр (порциями) | 20 | 2,92 | 4,67 | 0,85 | 74,10 | 97 |
| Булочка Российская | 60 | 4,30 | 5,10 | 36,40 | 209,00 | 775 |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 | 686 |
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 682 | 35,25 | 27,46 | 134,41 | 940,17 | |

Обед

| | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|------------------|
| Икра свекольная | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 132,00 | 78 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15 | 250 | 8,70 | 6,37 | 21,20 | 178,73 | 139 |
| Жаркое по - домашнему | 200 | 18,66 | 25,60 | 26,01 | 410,00 | 259M |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Конфеты Мармелад | 45 | 0,00 | 0,18 | 35,10 | 90,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 835 | 32,97 | 40,08 | 145,73 | 1022,08 | |
| Итого завтрак и обед: | 1517 | 68,22 | 67,54 | 280,14 | 1962,25 | |

4 день

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 | 160 |
| Булочка Домашняя | 100 | 7,50 | 13,20 | 48,50 | 344,40 | 769 |
| Масло порциями | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 96 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,24 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 770 | 21,44 | 40,84 | 129,46 | 901,60 | |
| Обед | | | | | | |
| Помидоры свежие | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 572 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10 | 250 | 4,93 | 7,29 | 12,33 | 132,95 | 110 |
| Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5 | 105 | 17,40 | 11,60 | 10,00 | 214,00 | 391 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 508 |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Сок фруктовый, л/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого за прием пищи | 1075 | 32,24 | 24,42 | 134,65 | 878,3 | |
| Итого завтрак и обед: | 1845 | 53,68 | 65,26 | 264,11 | 1779,90 | |

5 день

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|-----|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет натуральный (с маслом) 200/10 | 210 | 20,04 | 37,38 | 3,86 | 461,05 | 340 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 572 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Зелёный горошек | 50 | 1,50 | 1,95 | 3,15 | 36,00 | 515 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | Кулинарный совет |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 705 | 27,64 | 44,02 | 69,11 | 808,35 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 1,40 | 5,40 | 9,00 | 94,00 | 74 |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15 | 250 | 4,56 | 6,00 | 15,75 | 136,43 | 138 |
| Гуляш (говядина)50/50 | 100 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 132,00 | 436 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 516 |
| Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 37,40 | 146,00 | 359 М |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Конфеты глазированные шоколадные | 30 | 0,87 | 3,21 | 22,97 | 118,81 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 900 | 29,84 | 28,82 | 150,44 | 979,19 | |
| Итого завтрак и обед: | 1605 | 57,48 | 72,84 | 219,55 | 1787,54 | |

6 день

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20 | 200 | 25,50 | 22,61 | 33,24 | 438,45 | 366 |
| Сыр (порциями) | 15 | 2,19 | 3,50 | 0,64 | 55,58 | 97 |
| Булочка Российская | 85 | 6,09 | 7,22 | 51,56 | 296,08 | 775 |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 | 686 |
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 702 | 36,83 | 34,00 | 142,62 | 1031,43 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 132,00 | 78 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25 | 250 | 2,00 | 2,40 | 14,80 | 90,00 | 137, 112 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным 100/5 | 105 | 18,60 | 13,50 | 18,20 | 271,00 | 498 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 520 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Конфеты Зефир | 42 | 0,34 | 0,04 | 31,86 | 136,92 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 917 | 30,32 | 31,97 | 154,56 | 1037,47 | |
| Итого завтрак и обед: | 1619 | 67,16 | 65,97 | 297,18 | 2068,90 | |

7 день

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром) 170/15/15 | 200 | 4,66 | 11,19 | 41,50 | 285,35 | 302 |
| Булочка Домашняя | 100 | 7,50 | 13,20 | 48,50 | 344,40 | 769 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,24 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 700 | 18,94 | 29,63 | 146,00 | 913,75 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Помидоры свежие | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 572 |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15 | 250 | 5,69 | 5,34 | 19,13 | 148,65 | 132 |
| Жаркое по - домашнему | 200 | 18,66 | 25,60 | 26,01 | 410,00 | 259M |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Сок фруктовый, г/л | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого за прием пищи | 990 | 29,36 | 31,47 | 124,96 | 900 | |
| Итого завтрак и обед: | 1690 | 48,30 | 61,10 | 270,96 | 1813,75 | |

8 день

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 170/15/15 | 200 | 4,57 | 8,49 | 37,68 | 176,70 | 302 |
| Булочка "Веснушка" | 100 | 7,60 | 6,20 | 56,40 | 314,00 | 773 |
| Масло порциями | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 96 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 685 | 15,55 | 33,51 | 140,68 | 855,90 | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,30 | 7,00 | 572 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 572 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15 | 250 | 8,70 | 6,37 | 21,20 | 178,73 | 139 |
| Шницель (с маслом сливочным) 100/5 | 105 | 17,90 | 11,50 | 16,03 | 248,50 | 268 М |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,80 | 508 |
| Кисель из яблок с витамином С | 200 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 112,00 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Йогурт | 110 | 5,54 | 6,34 | 7,52 | 113,85 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 985 | 46,19 | 34,1 | 147,49 | 1094,23 | |
| Итого завтрак и обед: | 1670 | 61,74 | 67,61 | 288,17 | 1950,13 | |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| 9 день | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом яблочным (№ 622) 170/30 | 200 | 20,52 | 14,63 | 20,06 | 293,99 | 366, 622 |
| Бутерброд с сыром 30/15/5 | 50 | 4,51 | 7,40 | 14,57 | 154,95 | 3 М |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 | 686 |
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 652 | 28,08 | 22,70 | 91,81 | 690,26 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,11 | 8,90 | 88,00 | 43 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Суп из овощей на курином бульоне 235/15 | 250 | 4,95 | 5,28 | 11,78 | 115,86 | 135 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50 | 100 | 11,60 | 6,40 | 5,60 | 128,00 | 374 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 520 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Конфеты Зефир | 42 | 0,34 | 0,04 | 31,86 | 136,92 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 912 | 25,27 | 25,26 | 134,84 | 876,33 | |
| Итого завтрак и обед: | 1564 | 53,36 | 47,96 | 226,65 | 1566,59 | |

10 день

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 | 160 |
| Булочка творожная | 100 | 13,30 | 3,60 | 55,60 | 295,00 | 786 |
| Сыр (порциями) | 20 | 2,92 | 4,67 | 0,85 | 74,10 | 97 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,24 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 770 | 30,00 | 21,41 | 137,15 | 794,10 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 132,00 | 78 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10 | 250 | 4,93 | 7,29 | 12,33 | 132,95 | 110 |
| Тефтели (1 вариант) с томатным соусом (№ 587) 80/40 | 120 | 13,13 | 15,40 | 18,20 | 263,90 | 461, 587 |
| Картофель отварной | 180 | 3,60 | 7,38 | 29,16 | 199,80 | 518 |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Шоколад "Аленка" | 15 | 1,04 | 5,35 | 7,86 | 82,05 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 905 | 27,91 | 43,35 | 135,37 | 1040,05 | |
| Итого завтрак и обед: | 1675 | 57,91 | 64,76 | 272,52 | 1834,15 | |

11 день

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Омлет натуральный (с маслом) 200/10 | 210 | 20,04 | 37,38 | 3,86 | 461,05 | 340 |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,30 | 7,00 | 572 |
| Зелёный горошек | 50 | 1,50 | 1,95 | 3,15 | 36,00 | 515 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | Кулинарный совет |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 705 | 27,44 | 44,02 | 68,51 | 803,35 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 1,40 | 5,40 | 9,00 | 94,00 | 74 |
| Суп лапша домашняя на курином бульоне 235/15 | 250 | 5,51 | 6,59 | 13,18 | 135,60 | 113М/114М |
| Бефстроганов 50/50 | 100 | 17,40 | 12,30 | 5,20 | 203,00 | 423 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 508 |
| Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 37,40 | 146,00 | 359 М |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Сок фруктовый, т/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Итого за прием пищи | 1070 | 33,02 | 29,62 | 137,50 | 943,95 | |
| Итого завтрак и обед: | 1775 | 60,46 | 73,64 | 206,01 | 1747,30 | |

12 день

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| Сырники из творога со сметаной, сахаром 150/20/30 | 200 | 25,50 | 22,61 | 33,24 | 438,45 | 358 |
| Булочка Домашняя | 100 | 7,50 | 13,20 | 48,50 | 344,40 | 769 |
| Масло порциями | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | 96 |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 | 686 |
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 717 | 36,17 | 47,36 | 139,12 | 1123,3 | |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Помидоры свежие | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 572 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25 | 250 | 2,00 | 2,40 | 14,80 | 90,00 | 137, 112 |
| Плов из птицы 75/125 | 200 | 15,20 | 13,00 | 36,20 | 330,00 | 492 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Конфеты глазированные шоколадные | 30 | 0,87 | 3,21 | 22,97 | 118,81 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 820 | 22,48 | 19,14 | 128,19 | 774,16 | |
| Итого завтрак и обед: | 1537 | 58,65 | 66,50 | 267,31 | 1897,48 | |

13 день

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/20/15 | 200 | 2,72 | 12,63 | 36,99 | 262,29 | 302 |
| Кондитерские изделия (печенье) | 45 | 1,97 | 0,50 | 18,55 | 94,05 | Кулинарный совет |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,24 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 645 | 11,47 | 18,37 | 111,54 | 640,34 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,11 | 8,90 | 88,00 | 43 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15 | 250 | 8,70 | 6,37 | 21,20 | 178,73 | 139 |
| Биточки (с маслом сливочным) 100/5 | 105 | 17,90 | 11,50 | 16,03 | 248,50 | 268М |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 516 |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Йогурт | 110 | 5,54 | 6,34 | 7,52 | 113,85 | Кулинарный совет |

| Итого за прием пищи | 985 | 42,65 | 37,03 | 150,77 | 1123,03 |
|---|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого завтрак и обед: | 1630 | 54,12 | 55,4 | 262,31 | 1763,37 |
| 14 день | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Омлет натуральный (с маслом) 200/10 | 210 | 20,04 | 37,38 | 3,86 | 461,05 |
| Огурцы свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 |
| Итого за прием пищи | 705 | 26,34 | 42,07 | 66,66 | 774,35 |
| Обед | | | | | |
| Капуста тушеная | 100 | 2,50 | 4,60 | 10,70 | 94,00 |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15 | 250 | 4,56 | 6,00 | 15,75 | 136,43 |
| Гуляш (говядина) 50/50 | 100 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 132,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,80 |
| Кисель из яблок с витамином С | 200 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 112,00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 |
| Сок фруктовый, т/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 |
| Итого за прием пищи | 1070 | 35,01 | 26,79 | 151,19 | 984,58 |
| Итого завтрак и обед: | 1775 | 61,35 | 68,86 | 217,85 | 1758,93 |
| 15 день | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Сырники с морковью, со сметаной, с сахаром 170/15/15 | 200 | 25,50 | 18,60 | 27,50 | 379,40 |
| Булочка "Веснушка" | 100 | 7,60 | 6,20 | 56,40 | 314,00 |
| Масло порциями | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 |
| | | | | | 359 |
| | | | | | 773 |
| | | | | | 96 |
| | | | | | 686 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 722 | 36,31 | 39,97 | 141,34 | 1066,9 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 1,40 | 5,40 | 9,00 | 94,00 | 74 |
| Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 3,80 | 6,05 | 13,90 | 127,50 | 155, 548 |
| Птица отварная | 100 | 19,20 | 7,60 | 0,80 | 152,00 | 487 |
| Картофель отварной | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 518 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Конфеты глазированные шоколадные | 30 | 0,87 | 3,21 | 22,97 | 118,81 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 900 | 32,26 | 30,69 | 123,37 | 899,86 | |
| Итого завтрак и обед: | 1622 | 68,57 | 70,66 | 264,71 | 1966,78 | |

16 день

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 | 160 |
| Булочка творожная | 100 | 13,30 | 3,60 | 55,60 | 295,00 | 786 |
| Сыр (порциями) | 20 | 2,92 | 4,67 | 0,85 | 74,10 | 97 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 693 |
| Фрукты (апельсин) | 200 | 1,88 | 0,24 | 23,50 | 94,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 770 | 30,00 | 21,41 | 137,15 | 794,10 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,30 | 7,00 | 572 |
| Помидоры свежие | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 572 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10 | 250 | 4,93 | 7,29 | 12,33 | 132,95 | 110 |
| Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5 | 105 | 17,40 | 11,60 | 10,00 | 214,00 | 391 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 520 |
| Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 631 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Йогурт | 110 | 5,54 | 6,34 | 7,52 | 113,85 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 985 | 35,46 | 33,86 | 114,15 | 905,35 | |
| Итого завтрак и обед: | 1755 | 65,46 | 55,27 | 251,30 | 1699,45 | |

17 день

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 170/15/15 | 200 | 4,57 | 8,49 | 37,68 | 176,70 | 302 |
| Бутерброд с сыром 30/15/5 | 50 | 4,51 | 7,40 | 14,57 | 154,95 | 3 М |
| Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 692 |
| Фрукты (яблоко) | 165 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 615 | 12,30 | 20,21 | 98,59 | 564,65 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,11 | 8,90 | 88,00 | 43 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15 | 250 | 5,41 | 5,60 | 9,55 | 94,13 | 140 |
| Плов из свинины 70/130 | 200 | 13,00 | 19,80 | 45,80 | 407,00 | 443 |
| Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 37,40 | 146,00 | 359 М |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Мороженое | 65 | 2,59 | 10,50 | 14,28 | 162,40 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 855 | 25,21 | 41,34 | 134,95 | 984,88 | |
| Итого завтрак и обед: | 1470 | 37,51 | 61,55 | 233,54 | 1549,53 | |

18 день

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Вареники ленивые отварные со сметаной, сахаром 170/15/15 | 200 | 24,98 | 17,02 | 39,98 | 415,75 | 355, 354 |
| Кондитерские изделия (печенье) | 45 | 1,97 | 0,50 | 18,55 | 94,05 | Кулинарный совет |
| Чай с лимоном 180/15/7 | 202 | 0,05 | 0,01 | 15,18 | 63,32 | 686 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| Фрукты (банан) | 200 | 3,00 | 0,66 | 42,00 | 178,00 | Кулинарный совет |
| Итого за прием пищи | 647 | 30,00 | 18,19 | 115,71 | 751,12 | |
| Обед | | | | | | |
| Помидоры свежие | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 572 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15 | 250 | 8,70 | 6,37 | 21,20 | 178,73 | 139 |
| Рагу из птицы (60/140) | 200 | 12,60 | 9,80 | 19,40 | 222,00 | 489 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,23 | 11,55 | 55,25 | Кулинарный совет |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 32,10 | Кулинарный совет |
| Сок фруктовый, т/п | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 707 |
| Шоколад Аленка | 15 | 1,04 | 5,35 | 7,86 | 82,05 | |
| Итого за прием пищи | 1005 | 27,75 | 22,05 | 123,88 | 806,13 | |
| Итого завтрак и обед: | 1652 | 57,75 | 40,24 | 239,59 | 1557,25 | |

| | | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--|
| Итого по меню: | 29771 | 1034,83 | 1131,61 | 4594,81 | 32344,26 | |
| среднее значение | 1653,94 | 57,49 | 62,87 | 255,27 | 1796,90 | |
| в т | 12577 | 468,26 | 570,97 | 2156,15 | 15338,60 | |
| среднее значение за завтрак | 698,72 | 26,01 | 31,72 | 119,79 | 852,14 | |
| итого за обед | 17194 | 566,56 | 560,63 | 2438,66 | 17005,66 | |
| среднее значение за обед | 955,22 | 31,48 | 31,15 | 135,48 | 944,76 | |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся | 77 | 79 | 335 | 2350 | | |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10%) в среднем 65%) | 75 | 80 | 76 | 76 | | |

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г.