

Согласовано:

Зам. начальника
Мероприятий территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5
Ю.Н. Марикова
«05» _____ 2025 г.

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 13
с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
«05» _____ 2025 г.

Утверждено:

Начальник лагеря, МКОУ ООШ № 13
п. Штурм
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
«05» _____ 2025 г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для питания детей летнего пришкольного
лагеря с дневным пребыванием «Буратино»**

п. Штурм

Красногвардейского округа Ставропольского края.

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.01.79-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" "Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тувельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" "Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тувельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦГ, по ред. Перевалова

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции г, кг 7-17 лет	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	88,2	0	18,74	2,6		
210	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25		
	Хлеб цельнозерный гидрооблепаченный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6		
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	13,2	75	5,25	0,15		
	фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4		
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13		
	ИТОГО:	655	24,97	35,37	59,12	617,17	0,08	21,45	39	0	406,18	123	43,69	47,73		
Обед																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68		
258	котлеты из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8		
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,56	6,95	36,5	234,8	0	0	0	0	14,5	0	9,77	0,98		
71	овощи натуральные свежие или соевые (бобы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5		
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37		
	ИТОГО:	890	34,3	42,78	114,96	1005,94	8,78	22,42	0	0,7	157,92	46,32	128,75	11,21		
ДЕНЬ ВТОРОЙ																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
111/732	Омлеты с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	0,02		
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,6		
	Хлеб цельнозерный гидрооблепаченный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6		
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0	0	0	204,38	33,5	8	3,12		
	ИТОГО:	560	21,44	37,63	178,74	1175,61	0,64	1,06	40	0	204,38	33,5	8	3,12		
Обед																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55		
227	рыба см. "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89		
125	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6		
71	овощи натуральные свежие или соевые (пшеница)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9		
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		

349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
ИТОГО:		890	32,76	26,89	159,5	783,5	8,89	77,23	0	0,7	198,03	42	113,14	13,52
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб целебный йодобогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	оруты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
ИТОГО:		655	16,59	15,41	73,92	503,37	0,13	22,7	39	0	512,22	123	32,29	45,59
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
304	Тефтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
302/2015	Гарнир из ячневой крупы	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
ИТОГО:		890	27,88	30,38	113,01	858,05	8,81	28,17	27	0,7	159,6	137,42	78,17	8,9
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из Хлопьев овсяных с маслом сливочным	200/10	4,84	11	29,84	230,36	0,24	0,03	0	0	33,4	0	0	1,96
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб целебный йодобогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Пирог весовой	50	2,4	1,38	38,85	167,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	варяга	40	1,35	8,04	16,88	127,88	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
ИТОГО:		555	17,62	28,36	118,22	762,51	0,29	1,44	39	0	299,18	101	24,85	2,84
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
322	КОТЛЕТЫ из мяса птицы-бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
302/2015	Гарнир из пшеничной крупы	180	10,49	5,88	51,67	320,4	0,34	0	0,04		20,68	3,43	166,5	5,39
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18

349	хлеб ржаной компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	ИТОГО:	890	38,74	31,43	139,01	1023,5	9,22	45,66	0,04	0,7	142,3	183,68	268,66	15,87
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
226	Лепешки с творогом со сладким молоком	200/10	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,17	0	0	133,6	217,5	38	1,73
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	оружья свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	62	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	665	24,72	20,83	91,88	654,77	0,18	20,34	39	0	308,58	345	51,35	46,98
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
291	плов из мяса птицы- бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
71	овощи натуральные свежие или замороженные (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,07	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	860	32,04	29,72	102,03	834,49	0,83	25,3	0	0,7	110,57	46,32	63,19	9,48
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	наша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/10	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье весовое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зафир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	152,22	0	21,34	0,48
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	292,22	101	32,19	1,23
	ИТОГО:	575	19,07	18,75	134,37	803,21	0,05	1,7	39	0				
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
268	бигоски из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
171	Гарнир из гречневой крупы	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
71	овощи натуральные свежие или замороженные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,07	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	200/60 мл	0,56	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

витаминами)		880	39,88	44,89	137,42	1099,04	9,09	49,88	0	0,7	160,05	42	131,53	19,53
ИТОГО:		880	39,88	44,89	137,42	1099,04	9,09	49,88	0	0,7	160,05	42	131,53	19,53
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	инjera кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельнозерный изобогашенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
ИТОГО:		650	21,65	38,22	59,25	629,17	0,07	27,34	40	0	276,58	51	38,44	47,6
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
227	рыба сём. "Минтай" припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
125	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
71	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
ИТОГО:		890	29,11	27,94	146,55	752	8,88	54,9	0	0,7	199,32	46,32	96,56	9,52
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
217	Ленивые вареники со стущеным молоком	200/10	15	12	49	328	0,1	6,3	0,3	1,6	120,4	197,6	35,4	2,1
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерный изобогашенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Пряник весовой	50	2,4	1,38	36,85	167,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	вафли	40	1,35	8,04	16,88	127,88	0	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		555	24,81	26,68	134,88	811,55	0,15	6,47	39,3	1,6	263,38	303,1	48,65	3,35
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
171	Гарнир из гречневой крупы	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
71	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/60 мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

ИТОГО:		890	37,94	44,05	135,22	1092,5	9,09	45,38	0	0,7	164,17	42	135,67	16,97
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
		Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111/732	Оладьи с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	2
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельный гидрообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	оружья свежее по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
ИТОГО:		655	25,74	34,4	135,73	968,37	0,65	22,7	39	0	515,22	123	32,29	47,23
		Обед												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
291	плов из мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
71	овощи натуральные свежие или соевые (лук, морковь)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
ИТОГО:		850	31,46	28,22	96,83	790,75	8,83	19,16	0	0,7	87,92	46,32	50,34	8,51
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
		Завтрак												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	12,49	10,03	66,59	407	0,08	0,11	0	0	102	209,4	43,8	1,68
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельный гидрообогатенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье вешевое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зафир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	125,78	0	14	0,13
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	367,78	310,4	68,65	2,56
ИТОГО:		565	25,22	22,69	165,9	999,21	0,13	1,52	39	0	367,78	310,4	68,65	2,56
		Обед												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
290/7	мяса птицы-бройлера, тушеная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2015	Гарнир из пшеничной крупы	180	10,49	5,88	51,67	320,4	0,34	0	0,04	0	20,68	3,43	166,5	5,59
71	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	32,48	0	17,46	0,7
349	компот из смеси сухофруктов (-витаминизация)	200/60 мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
ИТОГО:		940	33,62	28,34	123,11	922,54	9,35	54,41	0,04	0,7	165,82	45,43	233,79	14,67

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	25,1	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
181	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	64	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
15	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	62	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
ИТОГО:		665	12,97	16,78	82,13	532,77	0,05	21,34	39	0	308,75	147,8	13,35	45,72

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
18	Суп картофельный с клецками	250	2,78	4,94	13,62	111	0,1	2	0,02	0	23,61	75,61	20,6	0,67
268	котлеты из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,16	0	56,79	2,8
302/2015	Гарнир из ячневой крупы	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27		2,61	61,5	19,01	0,53
71	овощи натуральные свежие или соевые (бобы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
ИТОГО:		880	27,79	36,16	117,2	921,21	8,91	8,36	27,02	0,7	108,27	183,43	131,56	9,75

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
120	булочка йог. "Умница"	1 шт /100	8,2	3,8	57,3	301,9	0	0	0	0	0	0	0	0
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	64	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
ИТОГО:		555	23,99	18,41	111,62	711,27	0,13	2,7	39	0	480,22	101	32,19	1,59

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
87	рыбасик "Минтай" припущенный	100	14,2	7,89	60,7	138,5	0,1	1,93	0	0	66,73	0	0	0,89
227	картофель отварной	180	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
125	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
71	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
ИТОГО:		880	31,53	26,42	157,03	786,71	8,89	75,17	0	0,7	197,51	42	125,01	10,24

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0	0,28	0	0	89,2	0	18,74	2,6
	испра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельнозерный гидрообогатненный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	орехи свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	650	21,66	38,22	59,25	629,17	0,07	27,34	40	0	276,58	51	38,44	47,6

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
322	котлеты из мяса птицы-бройлера	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,56	6,95	36,5	234,8	0	0	0	0	14,5	0	9,77	0,98
71	овощи натуральные свежие или соленные (опуды)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
400	кисель из сока (-витаминизация)	200/60мл	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	ИТОГО:	890	33,13	34,36	116,38	926,94	8,87	22,73	0	0,7	133,77	184,57	95,24	10,22

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111/732	Оладьи с повидлом	200	15	24,8	81,8	620	0,6	1	0	0	191	0	0	2
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб цельнозерный гидрообогатненный	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	Печенье вислое	40	3	4,72	9,96	166,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Зефир	70	0,7	0	56,7	189	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	ИТОГО:	565	24,76	34,78	178,61	1163,61	0,65	1,17	39	0	333,98	105,5	13,25	3,25

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
291	плов из мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (-витаминизация)	200/60 мл	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	850	35,66	28,7	111,69	851,99	8,84	52,73	0	0,7	108,8	42	75,74	13,08

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	суп молочный с макаронными	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36

ИДЕЛЬНИКИ		15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
15	сыр Российский	40	2,46	0,86	16,75	81,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,6
	хлеб цельнозерный хлебопекарный	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	сметана 10% жирности	1шт	0,8	0,8	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
382	кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,13	22,7	39	0	512,22	123	32,29	45,59
ИТОГО:		655	16,59	15,41	73,92	503,37	0,13	22,7	39	0	512,22	123	32,29	45,59
ОБЕД														
1	шницель из свинины с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
88	соус сметанный	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
290/7	мясо птицы-бройлера, тушеная в соусе													
	картофель отварной	180	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
171	гарнир из гречневой крупы	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
71	овощи натуральные свежие или соевые (стручки)	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0,7	4	13	2,8	0,18
	хлеб пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	200/60г	0,57	0,06	30,2	123,6	0,01	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
400	кисель из сока (С-витаминизация)													
	Сладости:	940	31,43	32,44	113,04	879,34	9,3	27,22	0	0,7	149,28	46,32	59,16	13,65
ИТОГО:														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого		819,06	894,66	3540,52	137,98	816,69	642,40	12,10	7600,80	3318,43	2296,43	577,10	
Итого за весь период		54,60	59,64	236,03	9,20	54,45	42,83	0,81	506,72	221,23	153,10	38,47	
Среднее значение за период													

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-11 классов	613,33	886,66

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице