

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Новомоньинская СОШ"

Эшмакова Т.А.

*Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания
МОУ "Новомоньинская СОШ"*

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 6,6-11 лет | 12-18 лет |
| | | | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,77 | 6,36 | 23,55 | 31,40 | 152,13 | 202,84 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 71,66 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 605 | 660 | 11,57 | 13,98 | 9,82 | 12,88 | 72,93 | 80,78 | 426,34 | 494,96 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | TK-2 | Огурцы свежие порционно | 60 | 100 | 0,42 | 0,70 | 0,06 | 0,10 | 1,14 | 1,90 | 6,78 | 11,30 |
| | 100/2021г | Рассольник ленинградский | 200 | 250 | 2,10 | 2,63 | 4,08 | 5,10 | 10,60 | 13,25 | 87,52 | 109,40 |
| | 202/2021г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,51 | 11,34 | 6,36 | 8,48 | 37,70 | 50,26 | 242,04 | 322,72 |
| | 63/2008г | Гуляш | 90 | 100 | 10,80 | 12,00 | 21,60 | 24,00 | 4,50 | 5,00 | 255,60 | 284,00 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 780 | 930 | 28,63 | 33,47 | 33,05 | 38,63 | 110,665 | 127,14 | 854,61 | 990,09 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,20 | 47,45 | 42,87 | 51,51 | 183,60 | 207,92 | 1280,95 | 1485,05 | |
| 2 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 160/2004г | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 5,60 | 7,00 | 6,32 | 7,90 | 19,76 | 24,70 | 158,32 | 197,90 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,09 | 66,09 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт) | 120 | 120 | 3,60 | 3,60 | 3,00 | 3,00 | 13,20 | 13,20 | 94,20 | 94,20 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 570 | 620 | 12,52 | 13,92 | 16,99 | 18,57 | 62,07 | 67,01 | 451,27 | 490,85 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 32/2021г | Салат из свеклы с сыром | 60 | 100 | 1,80 | 3,00 | 5,04 | 8,40 | 4,20 | 7,00 | 69,36 | 115,60 |
| | 48/2008г | Суп крестьянский с крупой | 200 | 250 | 2,08 | 2,60 | 4,24 | 5,30 | 11,44 | 14,30 | 92,24 | 115,30 |
| | 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 5,25 | 6,30 | 21,90 | 26,28 | 147,45 | 176,94 |
| | 462/2004г | Тефтели 2-й вариант | 90 | 100 | 5,70 | 6,33 | 13,19 | 14,65 | 9,50 | 10,55 | 179,43 | 199,37 |
| | 141/2008г | Соус томатный | 50 | 50 | 1,30 | 1,30 | 4,80 | 4,80 | 4,70 | 4,70 | 67,20 | 67,20 |
| 496/2021г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,67 | 0,67 | 0,27 | 0,27 | 18,30 | 18,30 | 78,31 | 78,31 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 830 | 960 | 20,90 | 23,88 | 33,635 | 40,57 | 106,67 | 117,76 | 812,96 | 931,69 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 33,42 | 37,80 | 50,63 | 59,14 | 168,74 | 184,77 | 1264,23 | 1422,54 | |
| 3 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 106/2008г | Запеканка из творога | 150 | 180 | 25,65 | 30,78 | 18,30 | 21,96 | 23,25 | 27,90 | 360,30 | 432,36 |
| | ПП | Повидло яблочное | 20 | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,20 | 12,20 | 48,80 | 48,80 |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 464/2021г | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,20 | 1,20 | 11,40 | 11,40 | 62,00 | 62,00 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 510 | 540 | 30,49 | 35,62 | 20,22 | 23,88 | 76,33 | 80,98 | 609,26 | 681,32 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 25/2004 | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 100 | 1,00 | 1,67 | 6,12 | 10,20 | 4,77 | 7,95 | 78,17 | 130,28 |
| | 46/2008г | Суп картофельный с мак. изделиями | 200 | 250 | 2,32 | 2,90 | 2,00 | 2,50 | 16,80 | 21,00 | 94,48 | 118,10 |
| | 196/2013г | Капуста тушеная с мясом | 230 | 250 | 16,81 | 18,28 | 22,77 | 24,75 | 14,42 | 15,68 | 329,87 | 358,55 |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 |
| | 538/2021 | Шанежка наливная | 50 | 50 | 3,8 | 3,1 | 3,4 | 3,4 | 20,9 | 20,9 | 129,4 | 126,5 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 820 | 930 | 30,44 | 32,43 | 35,24 | 41,80 | 103,02 | 111,66 | 850,98 | 952,52 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 60,93 | 68,05 | 55,46 | 65,68 | 179,35 | 192,64 | 1460,24 | 1633,84 | |

Неделя: первая, третья

Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 6,6-11 лет | 12-18 лет |
| | | | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | | |
| 7 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 230/2021г | Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 4,55 | 6,06 | 4,82 | 6,42 | 22,85 | 30,46 | 152,90 | 203,86 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 71,66 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 605 | 660 | 12,27 | 14,94 | 9,86 | 12,94 | 72,03 | 79,64 | 425,90 | 494,78 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 18/2021г | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 100 | 0,60 | 1,00 | 3,66 | 6,10 | 2,10 | 3,50 | 43,74 | 72,90 |
| | 46/2008г | Суп картофельный с мак. изделиями | 200 | 250 | 2,32 | 2,90 | 2,00 | 2,50 | 16,80 | 21,00 | 94,48 | 118,10 |
| | 510/2004г | Каша пшеничная вязкая | 150 | 180 | 4,50 | 5,40 | 6,15 | 7,38 | 24,90 | 29,88 | 172,95 | 207,54 |
| | 451/2004г | Шницель | 90 | 100 | 14,31 | 15,90 | 12,96 | 14,40 | 14,40 | 16,00 | 231,48 | 257,20 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 780 | 910 | 28,53 | 32,00 | 25,72 | 31,33 | 114,93 | 127,11 | 805,32 | 918,41 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,80 | 46,94 | 35,58 | 44,27 | 186,96 | 206,75 | 1231,22 | 1413,19 | |
| 8 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,77 | 6,36 | 23,55 | 31,40 | 152,13 | 202,84 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,09 | 66,09 |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 500 | 550 | 7,57 | 8,82 | 12,84 | 14,43 | 62,66 | 70,51 | 396,48 | 447,19 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТТК-2 | Салат "Свежесть" | 60 | 100 | 1,25 | 2,08 | 3,072 | 5,12 | 3,41 | 5,69 | 46,30 | 77,16 |
| | 114/2021г | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 2,22 | 2,78 | 2,82 | 3,53 | 7,84 | 9,80 | 65,62 | 82,03 |
| | 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 5,25 | 6,30 | 21,90 | 26,28 | 147,45 | 176,94 |
| | 84/2008г | Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 22,32 | 24,80 | 14,94 | 16,60 | 5,49 | 6,10 | 245,70 | 273,00 |
| | 494/2021г | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,01 | 0,01 | 17,50 | 17,50 | 71,29 | 71,29 |
| 543/2021г | Булочка дорожная | 50 | 50 | 3,58 | 3,58 | 6,67 | 6,67 | 24,00 | 24,00 | 170,33 | 170,33 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 820 | 950 | 38,26 | 42,76 | 33,53 | 38,99 | 111,85 | 121,08 | 902,22 | 1006,28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,83 | 51,58 | 46,37 | 53,42 | 174,51 | 191,59 | 1298,70 | 1453,47 | |
| 9 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 229/2021г | Каша "Дружба" | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,80 | 6,40 | 20,18 | 26,92 | 138,90 | 185,28 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 15 | 3,48 | 3,48 | 4,43 | 4,43 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 53,75 |
| | 462/2021г | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,30 | 3,30 | 2,90 | 2,90 | 13,80 | 13,80 | 94,50 | 94,50 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 40 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,32 | 93,76 |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт) | 120 | 120 | 3,60 | 3,60 | 3,00 | 3,00 | 13,20 | 13,20 | 94,20 | 94,20 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 515 | 575 | 16,41 | 18,42 | 15,37 | 17,05 | 61,94 | 73,60 | 451,67 | 521,49 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТК-1 | Помидоры свежие порционно | 60 | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,80 | 12,84 | 21,40 |
| | 94/2021г | Борщ с картофелем | 200 | 250 | 1,88 | 2,35 | 3,62 | 4,53 | 7,64 | 9,55 | 70,66 | 88,33 |
| | 311/2004г | Каша пшеничная жидкая | 150 | 180 | 3,27 | 3,92 | 3,27 | 3,92 | 18,20 | 21,83 | 115,29 | 138,35 |
| | 202/2013г | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 100 | 14,22 | 15,80 | 14,78 | 16,43 | 8,13 | 9,04 | 222,46 | 247,18 |
| | 141/2008г | Соус томатный | 50 | 50 | 1,30 | 1,30 | 4,80 | 4,80 | 4,70 | 4,70 | 67,20 | 67,20 |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 | |
| 540/2021г | Шанежка с картофелем | 75 | 75 | 4,71 | 4,71 | 4,28 | 4,28 | 26,76 | 26,76 | 164,42 | 164,42 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 895 | 1025 | 31,68 | 34,82 | 31,745 | 35,03 | 108,72 | 116,69 | 847,30 | 921,30 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48,09 | 53,24 | 47,11 | 52,07 | 170,65 | 190,29 | 1298,97 | 1442,79 | |

Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 6,6-11 лет | 12-18 лет |
| | | | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | | |
| 7 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 230/2021г | Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 4,55 | 6,06 | 4,82 | 6,42 | 22,85 | 30,46 | 152,90 | 203,86 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 71,66 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 605 | 660 | 12,27 | 14,94 | 9,86 | 12,94 | 72,03 | 79,64 | 425,90 | 494,78 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 18/2021г | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 100 | 0,60 | 1,00 | 3,66 | 6,10 | 2,10 | 3,50 | 43,74 | 72,90 |
| | 46/2008г | Суп картофельный с мак. изделиями | 200 | 250 | 2,32 | 2,90 | 2,00 | 2,50 | 16,80 | 21,00 | 94,48 | 118,10 |
| | 510/2004г | Каша пшеничная вязкая | 150 | 180 | 4,50 | 5,40 | 6,15 | 7,38 | 24,90 | 29,88 | 172,95 | 207,54 |
| | 451/2004г | Шницель | 90 | 100 | 14,31 | 15,90 | 12,96 | 14,40 | 14,40 | 16,00 | 231,48 | 257,20 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 780 | 910 | 28,53 | 32,00 | 25,72 | 31,33 | 114,93 | 127,11 | 805,32 | 918,41 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,80 | 46,94 | 35,58 | 44,27 | 186,96 | 206,75 | 1231,22 | 1413,19 | |
| 8 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,77 | 6,36 | 23,55 | 31,40 | 152,13 | 202,84 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,09 | 66,09 |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 500 | 550 | 7,57 | 8,82 | 12,84 | 14,43 | 62,66 | 70,51 | 396,48 | 447,19 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТТК-2 | Салат "Свежесть" | 60 | 100 | 1,25 | 2,08 | 3,072 | 5,12 | 3,41 | 5,69 | 46,30 | 77,16 |
| | 114/2021г | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 2,22 | 2,78 | 2,82 | 3,53 | 7,84 | 9,80 | 65,62 | 82,03 |
| | 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 5,25 | 6,30 | 21,90 | 26,28 | 147,45 | 176,94 |
| | 84/2008г | Рыба тушеная с овощами | 90 | 100 | 22,32 | 24,80 | 14,94 | 16,60 | 5,49 | 6,10 | 245,70 | 273,00 |
| | 494/2021г | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,01 | 0,01 | 17,50 | 17,50 | 71,29 | 71,29 |
| 543/2021г | Булочка дорожная | 50 | 50 | 3,58 | 3,58 | 6,67 | 6,67 | 24,00 | 24,00 | 170,33 | 170,33 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 820 | 950 | 38,26 | 42,76 | 33,53 | 38,99 | 111,85 | 121,08 | 902,22 | 1006,28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,83 | 51,58 | 46,37 | 53,42 | 174,51 | 191,59 | 1298,70 | 1453,47 | |
| 9 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 229/2021г | Каша "Дружба" | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,80 | 6,40 | 20,18 | 26,92 | 138,90 | 185,28 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 15 | 3,48 | 3,48 | 4,43 | 4,43 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 53,75 |
| | 462/2021г | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,30 | 3,30 | 2,90 | 2,90 | 13,80 | 13,80 | 94,50 | 94,50 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 40 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,32 | 93,76 |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт) | 120 | 120 | 3,60 | 3,60 | 3,00 | 3,00 | 13,20 | 13,20 | 94,20 | 94,20 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 515 | 575 | 16,41 | 18,42 | 15,37 | 17,05 | 61,94 | 73,60 | 451,67 | 521,49 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТК-1 | Помидоры свежие порционно | 60 | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,80 | 12,84 | 21,40 |
| | 94/2021г | Борщ с картофелем | 200 | 250 | 1,88 | 2,35 | 3,62 | 4,53 | 7,64 | 9,55 | 70,66 | 88,33 |
| | 311/2004г | Каша пшеничная жидкая | 150 | 180 | 3,27 | 3,92 | 3,27 | 3,92 | 18,20 | 21,83 | 115,29 | 138,35 |
| | 202/2013г | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 100 | 14,22 | 15,80 | 14,78 | 16,43 | 8,13 | 9,04 | 222,46 | 247,18 |
| | 141/2008г | Соус томатный | 50 | 50 | 1,30 | 1,30 | 4,80 | 4,80 | 4,70 | 4,70 | 67,20 | 67,20 |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 | |
| 540/2021г | Шанежка с картофелем | 75 | 75 | 4,71 | 4,71 | 4,28 | 4,28 | 26,76 | 26,76 | 164,42 | 164,42 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 895 | 1025 | 31,68 | 34,82 | 31,745 | 35,03 | 108,72 | 116,69 | 847,30 | 921,30 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48,09 | 53,24 | 47,11 | 52,07 | 170,65 | 190,29 | 1298,97 | 1442,79 | |

Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | | | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | | |
| | | | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет | 6,6-11 лет | 12-18 лет |
| 10 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 106/2008г | Запеканка из творога | 150 | 180 | 25,65 | 30,78 | 18,30 | 21,96 | 23,25 | 27,90 | 360,30 | 432,36 |
| | ПП | Повидло яблочное | 20 | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,20 | 12,20 | 48,80 | 48,80 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,88 | 46,88 |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 590 | 620 | 28,37 | 33,50 | 18,76 | 22,42 | 74,79 | 79,44 | 581,48 | 653,54 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 2/2021г | Салат витаминный | 60 | 100 | 0,72 | 1,20 | 3,06 | 5,10 | 3,30 | 5,50 | 43,62 | 72,70 |
| | 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,60 | 2,00 | 3,44 | 4,30 | 8,00 | 10,00 | 69,36 | 86,70 |
| 241/2021г | Рис с овощами | 150 | 180 | 4,16 | 4,99 | 2,66 | 3,19 | 35,42 | 42,50 | 182,18 | 218,61 | |
| 74/2008г | Колобки мясо-картофельные | 90 | 100 | 8,01 | 8,90 | 18,27 | 20,30 | 8,01 | 8,90 | 228,51 | 253,90 | |
| 156/2008г | Напиток лимонный | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,0 | 0,00 | 24,20 | 24,20 | 97,20 | 97,20 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,60 | 1,60 | 0,30 | 0,30 | 8,02 | 8,02 | 41,18 | 41,18 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 760 | 890 | 19,23 | 21,83 | 28,045 | 33,51 | 106,625 | 118,80 | 755,81 | 864,05 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 47,60 | 55,33 | 46,81 | 55,93 | 181,42 | 198,24 | 1337,29 | 1517,59 | |
| 11 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 232/2021г | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 200 | 5,45 | 7,26 | 4,85 | 6,46 | 26,52 | 35,36 | 171,47 | 228,62 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,09 | 66,09 |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 44,40 | 44,40 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 40 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,32 | 93,76 |
| | 464/2021г | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,20 | 1,20 | 11,40 | 11,40 | 62,00 | 62,00 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 490 | 550 | 9,61 | 12,18 | 13,94 | 15,63 | 62,61 | 76,37 | 414,28 | 494,87 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 13/2008г | Салат из свежей капусты | 60 | 100 | 0,87 | 1,45 | 3,60 | 6,00 | 5,04 | 8,40 | 56,04 | 93,40 |
| | 100/2021г | Рассольник ленинградский | 200 | 250 | 2,10 | 2,63 | 4,08 | 5,10 | 10,60 | 13,25 | 87,52 | 109,40 |
| 216/2004г | Картофель тушеный | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 9,60 | 11,52 | 27,75 | 33,30 | 210,00 | 252,00 | |
| 333/2021г | Голубцы ленивые | 90 | 100 | 9,90 | 11,00 | 11,16 | 12,40 | 3,60 | 4,00 | 154,44 | 171,60 | |
| 496/2021г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,67 | 0,67 | 0,27 | 0,27 | 18,30 | 18,30 | 78,31 | 78,31 | |
| 773/2004г | Булочка "Веснушка" | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 3,10 | 3,10 | 28,20 | 28,20 | 155,90 | 155,90 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,60 | 1,60 | 0,30 | 0,30 | 8,02 | 8,02 | 41,18 | 41,18 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 810 | 940 | 25,13 | 27,97 | 32,43 | 39,01 | 121,19 | 133,15 | 877,15 | 995,55 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 34,74 | 40,15 | 46,37 | 54,64 | 183,80 | 209,52 | 1291,43 | 1490,42 | |
| 12 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 234/2021г | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 150 | 200 | 5,25 | 7,00 | 6,20 | 8,26 | 21,32 | 28,42 | 162,02 | 216,02 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 15 | 3,48 | 3,48 | 4,43 | 4,43 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 53,75 |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт) | 120 | 120 | 3,60 | 3,60 | 3,00 | 3,00 | 13,20 | 13,20 | 94,20 | 94,20 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 525 | 575 | 15,67 | 17,42 | 14,04 | 16,11 | 63,70 | 70,80 | 443,82 | 497,83 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 15/2013г | Салат "Тазалык" | 60 | 100 | 0,65 | 1,08 | 3,60 | 6,00 | 5,34 | 8,90 | 56,35 | 93,92 |
| | 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 4,96 | 6,20 | 4,48 | 5,60 | 17,84 | 22,30 | 131,52 | 164,40 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,45 | 6,53 | 6,75 | 8,10 | 33,75 | 40,50 | 217,53 | 261,04 | |
| 77/2008г | Котлета "Здоровье" | 90 | 100 | 10,40 | 11,55 | 16,02 | 17,80 | 6,30 | 7,00 | 210,96 | 234,40 | |
| 141/2008г | Соус томатный | 50 | 50 | 1,30 | 1,30 | 4,80 | 4,80 | 4,70 | 4,70 | 67,20 | 67,20 | |
| 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 820 | 950 | 28,79 | 32,70 | 36,52 | 43,17 | 119,74 | 135,21 | 922,79 | 1060,19 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44,46 | 50,12 | 50,56 | 59,28 | 183,44 | 206,01 | 1366,61 | 1558,01 | |

Список литературы

| | |
|-------|---|
| 2004г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной) |
| 2008г | Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г. |
| 2013г | Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г. |
| 2021г | Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова) |