

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов А.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Узинская СОШ"
Блинов А.В.



Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания
МКОУ "Узинская СОШ"

Дни недели	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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											
	ТК-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	Тфтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	144/2008г	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											
	284/2021г	Суфле из творога	150	180	19,50	23,40	7,50	9,00	19,50	23,40	223,50	268,20
	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	24,34	28,24	9,42	10,92	72,58	76,48	472,46	517,16
	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	Калюста 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:			54,78	60,67	44,66	52,72	175,60	188,14	1323,44	1469,68

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
4 день	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	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
	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:	600	650	9,77	11,58	13,30	15,11	75,44	84,15	460,52	518,91
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	738/2004г	Пирожки с рисом и яйцом	60	75	5,51	6,88	8,48	10,59	30,18	37,73	219,02	273,77
	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	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
		ИТОГО ОБЕД:	800	925	34,61	40,26	37,5	44,63	108,22	123,71	908,83	1057,52
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,38	51,84	50,80	59,74	183,66	207,86	1369,35	1576,43
5 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	20	3,48	4,64	4,43	5,90	0,00	0,00	53,75	71,66
	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
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	505	560	13,97	16,38	12,85	15,92	63,46	70,20	425,31	489,60
	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	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
	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	28,88	32,13	30,82	37,15	108,63	120,53	827,40	945,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,85	48,51	43,67	53,07	172,09	190,73	1252,71	1434,61	
6 день	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,20
	ПП	Повидло яблочное	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	12,20	12,20	48,80	48,80
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
	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	Низомолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	530	580	13,47	15,28	9,50	11,16	81,32	89,60	464,66	519,96
	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3,20	4,00	2,80	3,50	7,56	9,45	68,24	85,30
	492/2004г	Плов из птицы	230	250	18,63	20,25	18,17	19,75	41,63	45,25	404,57	439,75
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	182/2008г	Коржик молочный	50	50	3,2	3,2	5,7	5,7	32,3	32,3	192,9	192,9
	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	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
		ИТОГО ОБЕД:	790	900	29,93	32,63	27,337	29,66	125,48	131,75	867,66	924,42
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,40	47,91	36,84	40,82	206,80	221,35	1332,32	1444,38

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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	
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	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	830	960	29,83	33,30	30,52	36,13	119,63	131,81	872,52	985,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,10	48,24	40,38	49,07	191,66	211,45	1298,42	1480,39	
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	Кисло-молочный 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											
	ТТК-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 пшенная жидкая	150	180	3,27	3,92	3,27	3,92	18,20	21,83	115,29	138,35	
202/2013г	Котлеты рубленые 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.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)

1 нед.	2 нед.	3 день	4 день	5 день	6 день
завтрак	БЛЮДО	1 день	2 день	3 день	4 день
	каша	Каша рисовая молочная	Суп молочный с мак. изд.	Суфле из творога	Каша пшенная
	напиток	сыр	масло сл.	повидло	сыр
		чай с лимоном	чай с сахаром	кофейный напиток	какао с молоком
	доп. питание	Сок	Йогурт	Фрукты	Фрукты
	закуска	Огурцы св. (порц.)	С-т из свеклы с сыром	с-т Спелной (карт, морк, сал, огур, лук, зел, гор)	с-т из свежих овощей (капуста, огурец, морковь)
	суп	Рассольник ленинградский	Суп крестьянский с крупой	Суп с макаронными изделиями	Борщ с капустой и картофелем
	гарнир	Каша гречневая	Картофельное пюре		Макаронны отварные
	рыба				
	мясо	Гуляш	Тефтели 2-й вариант	Капуста тушеная с мясом	Жаркое по-домашнему
завтрак	птица				
	напиток	Компот из смеси сухофр.	Напиток из шиповника	Чай с лимоном	Напиток из шиповника
	выпечка			Шанежка наливная	Пирожок с рисом и яйцом
	2 нед.	7 день	8 день	9 день	10 день
	каша	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша "Дружба"	Творожная запеканка
		сыр	масло сл.	сыр	повидло
	напиток	чай с сахаром	чай с лимоном	какао с молоком	чай с сахаром
	доп. питание	Сок	Фрукты	Йогурт	Сок
	закуска	С-т из помидоров и огурцов	с-т Свежесть (капуста, морк, лук, консерв)	Помидоры (порц.)	с-т Витаминный (капуста+морковь+яблоки)
	суп	Суп с макаронными изделиями	Суп с крупой	Борщ с картофелем	Щи из свежей капусты с картофелем
обед	гарнир	Пшеничная каша	Картофельное пюре	Каша пшенная	Рис с овощами
	мясо	Шницель			Колобки
	рыба		Рыба тушеная с овощами		мясо-картофельные
	птица			Котлета из мяса птицы	
	напиток	Компот из смеси сухофр.	Компот из урюка	Чай с сахаром	Напиток лимонный
	выпечка		Булочка дорожная	Шанежка картофельная	Булочка Веснушка
завтрак	2 нед.	11 день	12 день	13 день	14 день
	каша	Каша овсяная "Геркулес"	Каша пшеничная	Каша пшеничная	Каша пшеничная
		сыр	масло сл.	масло сл.	сыр
	напиток	чай с лимоном	кофейный напиток	кофейный напиток	чай с лимоном
	доп. питание	Йогурт	Фрукты	Фрукты	Йогурт
	закуска	с-т Тазылык (капуста, помидоры)	с-т из свежей капусты	с-т из свежей капусты	с-т Тазылык (капуста, помидоры)
	суп	Суп гороховый	Рассольник ленинградский	Рассольник ленинградский	Суп гороховый
	гарнир	Макаронны отварные	Картофель тушеной	Картофель тушеной	Макаронны отварные
	мясо	Котлета здоровые	Ленивые голубцы	Ленивые голубцы	Котлета здоровые
	рыба				
завтрак	2 нед.	15 день	16 день	17 день	18 день
	каша	Каша овсяная "Геркулес"	Каша пшеничная	Каша пшеничная	Каша пшеничная
		сыр	масло сл.	масло сл.	сыр
	напиток	чай с лимоном	кофейный напиток	кофейный напиток	чай с лимоном
	доп. питание	Йогурт	Фрукты	Фрукты	Йогурт
	закуска	с-т Тазылык (капуста, помидоры)	с-т из свежей капусты	с-т из свежей капусты	с-т Тазылык (капуста, помидоры)
	суп	Суп гороховый	Рассольник ленинградский	Рассольник ленинградский	Суп гороховый
	гарнир	Макаронны отварные	Картофель тушеной	Картофель тушеной	Макаронны отварные
	мясо	Котлета здоровые	Ленивые голубцы	Ленивые голубцы	Котлета здоровые
	рыба				