

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №38 г.Шахты

Куракова И.А.



Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ №38 г.Шахты в период летний оздоровительной кампании в июне 2026года в возрасте 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ
И.П. Проскурина С.В.

Проскурина С.В.

(подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 230/10/10	250	5,96	7,21	52,85	301	174/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	14,32	31,99	104,41	767	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,10	9,36	90,22	45/2017М
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Курица отварная	100	34,04	2,74	0,90	164,35	54-21м/Н
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	310/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	45,55	16,57	104,37	757,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59,87	48,56	208,78	1524,12	
День 2							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	11,79	10,87	46,92	331,95	54-3г/2022Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	262	440/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	32,75	22,44	104,71	751,44	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М

	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,75	40,48	77,21	775	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	55,50	62,92	181,92	1526,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15	230	31,49	17,83	52,46	450,7	218/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	39,41	24,18	91,43	695,7	
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132	75/2017М
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	6,56	3,12	14,68	128,13	478М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,97	48,82	102,37	984,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	69,38	73,00	193,80	1679,71	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,90	23,00	180,48	54-19к/2022Н
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		572	15,38	29,79	103,58	744,28	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	17,64	15,42	1,86	221,05	235/2017М
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,95	29,26	114,07	844,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	46,33	59,05	217,65	1588,71	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		735	25,38	29,88	53,44	588,72	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94	74/1994 Марчук
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Макаронны отварные	180	5,99	6,35	41,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	24,13	43,33	127,27	872,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	49,51	73,21	180,71	1461,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	223/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	43,87	33,11	110,14	919,4	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,94	0,15	3,15	19	71/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 235/15	250	4,10	6,00	9,50	105,2	88/2017М
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	18,14	20,42	8,96	226,05	294/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	31,04	32,87	86,32	694,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	74,91	65,98	196,46	1614,23	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из гречневой крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	10,51	15,05	52,33	388,29	183/2017М
	Напиток из плодов шиповника (с витамином С)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388/2017М
	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	18,79	25,72	107,08	736,33	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М

	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	71/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	21,71	37,47	89,24	793,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	40,50	63,19	196,32	1529,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	6,50	3,75	48,50	281,23	181/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка Российская	100	7,03	8,02	48,70	295	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	17,19	28,99	146,92	945,03	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,37	268/2017М
	Макароны отварные	180	5,99	6,35	41,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	31,53	34,20	120,90	904,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	48,72	63,19	267,82	1849,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 200/30	230	29,50	20,00	31,76	425,5	223/М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	36,60	28,50	73,49	702,1	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,10	9,36	90,22	45/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с/2022Н
	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,94	3,80	105	229/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	24,89	20,34	94,07	663,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	61,49	48,84	167,56	1365,67	
День 10							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,30	6,89	23,00	180,46	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	17,48	17,06	64,41	480,86	
	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132	75/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/10/15	255	3,98	6,49	15,34	134,26	82/2017М
	Тефтели (1 вариант) (тушенные в томатном соусе) 100/20	120	12,82	44,00	29,24	564,53	278,331/2017М
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	27,43	65,24	150,65	1295,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	44,91	82,30	215,06	1776,77	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		627	27,56	35,78	92,72	797,92	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94	74/1994 Марчук
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне 235/15	250	7,08	5,63	12,35	125,28	113,114/2017М
	Печень, тушеная в соусе	100	12,65	8,75	3,80	159	261,330/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	35,46	27,62	132,08	929,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	63,02	63,40	224,80	1727,58	
День 12							
ЗАВТРАК	Сырники из творога со сметаной, сахаром 200/10/10	220	34,04	28,18	56,54	597,79	219/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	37,48	43,13	95,77	902,79	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	71/2017М

	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	6,56	3,12	14,68	128,13	478М
	Плов из курицы 75/125	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,79	14,32	94,39	637,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	66,27	57,45	190,16	1540,14	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,28	8,90	64,49	368,4	174/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	16,04	20,4	129,09	775,95	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,10	9,36	90,22	45/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью, на курином бульоне)235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Макароны отварные	180	5,99	6,35	41,99	208	54-1г/2022Н
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 100/5	105	15,12	21,50	12,62	307,36	268/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	32,32	39,24	130,54	976,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	48,36	59,64	259,63	1752,16	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	17,25	26,40	4,31	324,04	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	28,30	32,31	40,41	559,61	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94	74/1994 Марчук
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 235/15	250	2,09	2,86	12,83	90,9	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 50/50	100	10,64	28,18	2,88	221	260/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,5	171/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	25,50	42,50	117,60	889,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	53,80	74,81	158,01	1449,09	

День 15							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 200/20)	220	31,39	23,98	63,90	596,8	223/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	20,20	92	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	34,83	38,93	103,13	901,8	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,95	0,15	3,15	19	71/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 235/15	250	5,75	4,00	16,20	123,77	54-6с/2022Н
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	18,14	20,42	8,96	226,05	294/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,5	302/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	39,35	32,41	114,84	841,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	74,18	71,34	217,97	1743	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,90	7,20	24,15	189,49	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	22,50	19,71	94,59	647,29	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 230/5/15	250	2,32	6,58	14,00	124,65	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом) 100/5	105	13,02	14,51	8,38	217,63	235/2017М
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	312/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	23,66	27,65	98,47	734,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	46,16	47,36	193,06	1381,75	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 230/10/10	250	7,53	4,31	52,76	281,24	181/2017М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	18,29	15,69	99,73	624,84	

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103/2017М
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,10	9,36	90,22	45/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,06	46,05	121,90	1011,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	43,35	61,74	221,63	1636,19	
День 18							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 200/15/15	230	31,49	17,83	52,46	450,7	218/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	39,39	28,22	93,15	738,14	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 50/50	100	0,95	0,15	3,15	19	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне)235/15	250	5,83	5,59	17,52	157,15	102/2017М
	Рагу из птицы 60/140	200	14,36	13,40	17,38	248	289/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,50	0,00	19,00	81	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	15	1,47	5,21	7,56	83,1	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	26,80	24,89	85,78	687,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	66,19	53,11	178,93	1425,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		27003	1012,42	1129,08	3670,26	28571,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500,2	56,25	62,73	203,90	1587,32	
НОРМА ПО САНПИН 2.3/2.4 3590-20			54,00	55,20	229,80	1632	
<i>Использованная литература:</i>							

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

2.Таблицы химического состава и колорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.

3.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.— М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания :Ф..Л. Марчук ,1994г ТОО "Пчелка"