

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального

отдела Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю в

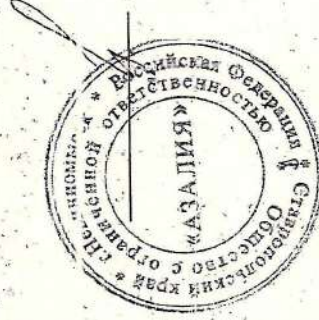
г. Невинномысске



И. М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ

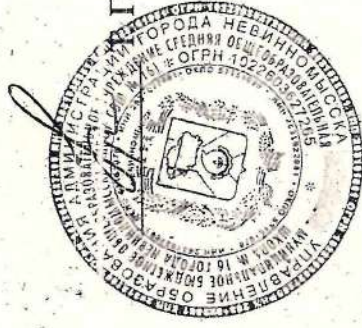
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадия

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №16



Г. Александрова

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(двух разовое)

(ЛАГЕРЬ с ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ)

Лето 2025

ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для ЛОУ с дневным пребыванием
 в период летней оздоровительной кампании 2025 года города Новоинномыска Ставропольского края

Возрастная категория: 6-11 лет, 12-17 лет

Прим пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ Рецептура
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Фришделки из птицы (курица)	90	13,1	12,3	12,9	214,7	0,04	0,1	3,57	0,84	39,24	11,7	86,76	0,94	Дели принт 2005 - 297
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	3,5	3,7	34,8	186	0,04	0,03	0,68	0,59	11,42	30,5	48,42	0,59	Хлебпринт 2005 - 301
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,6	22,1	105,3	0,05	0,06	0,45	0	9	6,3	29,25	0,45	готовая продукция
	Итого	605	19,9	16,6	84,8	566	0,13	0,19	4,756	1,43	60,47	49,5	164,43	2,18	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели принт 2005 - 103
	Котлеты из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	Дели принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	Дели принт 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели принт 2005 - 349
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	840	26,98	21,08	97,9	730	0,36	0,46	11,311	21,81	167,36	148,18	642,02	10,38	
	Итого за день	1445	46,88	37,68	182,7	1296	0,49	0,65	16,067	23,24	227,83	197,68	806,45	12,56	
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (селед)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	Дели принт 2005 - 73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	Дели принт 2005 - 15
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,8	29,6	140,4	0,06	0,04	0,96	0	12	8,4	39	0,6	готовая продукция
	Итого	466	21,8	32,7	67,1	645,4	0,2357	0,675	1,925	13,1	401,192	55,18	409,59	3,532	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 82
	Биточки из птицы (курица)	100	13,6	12,9	13,4	223,7	0,08	0,35	18	0	33,1	109,2	19,8	0,1	Дели принт 2005 - 294
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 303
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	Дели принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Шоколад молочный 1шт.	15	1,4	7,2	10,5	109,4	0,01	0,01	0	0	37,4	7,6	47	0,4	Дели принт 2005-338
	Итого	1040	27,76	27,38	142,7	962,9	0,36	1,67	21,6305	27,25	193	197,7	369,1	6,31	
	Итого за день	1506	49,56	60,08	209,8	1608,3	0,5957	2,345	23,5555	40,35	594,192	252,88	778,69	9,842	

Прим. лица	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Хлеб.	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры				
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe					
3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г. Дели прinnt 2005 - 202, 203 Дели прinnt 2005 - 14 Дели прinnt 2005 - 377 готовая продукция				
		Макаронные изделия отварные	150	5,1	28,5	202,5	0,12	0,07	1,43	0	24	15	69	1,5					
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2		75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61		0,017			
		Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0		0,8			
		Хлеб пшеничный	35	2,5	0,5	17,15	81,9	0,04	0,05	0,4	0	7	4,9	22,8		0,4			
		Итого	612	19,1	17,2	77,55	604,2	0,2107	0,22	3,57	10,27	61,912	43,46	202,26		4,297			
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2		0,36			
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184		0,048			
		Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	10	3,8	1,1	66,6	0,04	0,05	0,85	0,8	45,3	12,78	90,72		0,34			
		Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9		0,72			
4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Напиток фруктовый	200	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели прinnt 2005 - 128 Дели прinnt 2005 - 389 готовая продукция готовая продукция				
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13		0,2			
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5		0,3			
		Итого	560	21,25	16,38	93,5	630,4	0,47	0,29	3,76	33,27	168,26	90,86	401,32		15,968			
		Итого за день	1172	40,35	33,58	171,05	1234,6	0,6807	0,51	7,33	43,54	230,172	134,32	603,58		20,265			
		ОБЕД	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14		9,6	10	0,36	Дели прinnt 2005 - 181 Дели прinnt 2005 - 14 Дели прinnt 2005 - 15 Дели прinnt 2005 - 376 готовая продукция
				Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112		0	2,61	0,017	
				Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	136		8,4	81	0,015	
				Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81		1	0	0,2	
				Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10		7	32,5	0,5	
Итого	475			11,9	21,16	72,4	303	0,1057	0,105	1,491	1,48	270,062	26	126,11	1,092				
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	Дели прinnt 2005 - 71 Дели прinnt 2005 - 71 Дели прinnt 2005 - 101 Дели прinnt 2005 - 291 Дели прinnt 2005 - 349 готовая продукция готовая продукция Дели прinnt 2005 - 338			
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18				
Суп картофельный с овощами	250			3	3,5	29	151	0,09	0,06	0,99	8,25	26,7	22,78	55,98	0,88				
Плов из птицы (курица)	100/180			16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6				
ОБЕД	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели прinnt 2005 - 291 Дели прinnt 2005 - 349 готовая продукция готовая продукция			
		Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2				
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3				
		Плоды свежие (яблоко) 1шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0				
ОБЕД	ЗАВТРАК	Итого	530	20,66	21,88	173,58	1002,6	0,26	0,35	11,321	17,62	131,57	121,27	455,12	9,14	Дели прinnt 2005 - 291 Дели прinnt 2005 - 349 готовая продукция готовая продукция			
		Итого за день	1005	41,56	43,04	245,98	1505,6	0,3657	0,455	12,812	19,1	401,632	147,27	581,23	10,233				

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Лепешки с творогом и сметаной	200/20	16,9	10,4	49	356	0,1	0,25	0,95	0,37	145,35	28,26	224,55	1,35	Дели притг 2005 - 208
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притг 2005 - 14
		Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели притг 2005 - 378
		Булочка "Воздушка" 1шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели притг 2005 - 424
		Итого	505	22,4	22,8	93,9	670	0,1507	0,43	1,5	1,7	276,362	51,96	340,96	2,177	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притг 2005 - 71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притг 2005 - 88	
	Тесто из томатного соуса со сметаной с томатом (1й вариант)	100/50	14	20	20	322	0,05	0,08	1,9	4	14,47	9	118	1,85	Дели притг 2005-278,331	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притг 2005 - 171	
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	Дели притг 2005 - 349	
6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
		Фрукты свежие (бананы) 1шт.	200	3	0	48	200	0,1	0	0	20	13,1	84	56	1,2	Дели притг 2005 - 338
		Итого	890	29,86	27,38	183,1	1138,4	0,42	1,39	5,5305	51,25	150,07	173,9	476,3	8,86	
		Итого за день	1395	52,26	50,18	277	1808,4	0,5707	1,82	7,0305	52,95	426,432	225,86	817,26	11,037	
ОБЕД	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	Дели притг 2005 - 121
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притг 2005 - 14
		Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притг 2005 - 377
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
		Итого	457	8,2	15	51,1	372,4	0,1007	0,22	0,62	0,93	173,912	27,58	142,39	1,567	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притг 2005 - 71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притг 2005 - 82	
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	23,7	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебпродформ 2004 - 490	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	Дели притг 2005 - 331	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели притг 2005 - 202, 203	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	Дели притг 2005 - 389	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
	Итого	940	35,16	44,28	108,5	979,2	0,6	0,39	9,38	39,78	187,6	103,86	388,5	20,78	готовая продукция	
	Итого за день	1350	43,36	59,28	159,6	1351,6	0,7007	0,61	10	40,71	361,512	131,44	530,89	22,347		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ Рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	200/20	11,5	8,8	61,40	371,40	2,12	0,07	1,07	0,09	79,04	38,79	181,83	1,22	Дели принт 2005 - 188
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376
		Булочка "Всесушка" шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели принт 2005 - 424
		Итого	490	15,7	19,6	103,6	654,4	2,1307	0,09	1,556	0,09	84,262	48,09	205,44	1,837	
	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71
		Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели принт 2005 - 103
		Бифитекс рубленый из говядины	100	14	13,3	20,00	255,60	0,068	0,09	2,16	0	19	25,2	137	2,25	Дели принт 2005 - 266
		Картофель отварной с маслом	180/5	3,8	7,9	27,7	198	0,17	0,11	1,6	26	22	31,6	97,2	1,4	Дели принт 2005 - 125
		Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели принт 2005 - 349
8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
		Итого	1045	27,66	24,78	121	821,2	0,408	0,48	13,691	35,23	143,2	153,2	642,9	11,71	
		Итого за день	1535	43,36	44,38	224,6	1475,6	2,5387	0,57	15,247	35,32	227,462	201,29	848,34	13,547	
		Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели принт 2005 - 210
	ОБЕД	Игра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	Дели принт 2005 - 73
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
		Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
		Хлеб пшеничный	60	4,2	0,1	29,4	140,4	0,06	0,06	0,6	0	12	8,4	39	0,6	готовая продукция
		Кисломолочный продукт (кефир б/б) шт.	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,16	0,12	1,6	242	28	188	0,2	готовая продукция
ОБЕД	Итого	473	23,2	34,3	75,1	707,4	0,2407	0,69	1,52	12,72	365,992	59,38	423,79	4,107		
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2	2,7	21,00	116,30	0,09	0,06	0,99	8,25	26,7	22,78	55,98	0,88	Дели принт 2005 - 101	
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,36	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	Дели принт 2005 - 297	
	Каша рисоватая (рисовая) с овощами	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	Хлебпротинформа 2004 - 301	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
	Плоды свежие (яблоко) шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0	Дели принт 2005 - 338	
	Итого	1000	27,46	21,08	180,5	1014,6	0,44	0,3	6,88	19,88	131,79	101,77	276,17	17,48		
Итого за день	1473	50,66	55,38	255,6	1723	0,6807	0,99	8,4	32,6	497,782	161,15	699,96	21,587			

Приним пища	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Коал	Витаминиз., мг.			Минералы, мг.				№ Расчеты
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Биточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	Дели притг 2005 - 294
	Каши рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	Дели притг 2005 - 302
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	Дели притг 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	Дели притг 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,5	17,2	81,9	0,04	0,05	0,35	0	7	4,9	22,75	готовая продукция
	Итого	595	19,9	25,1	80,5	625,9	0,2407	0,43	17,206	0	59,772	132,7	175,66	2,907
	Овоши натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	Дели притг 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	Дели притг 2005 - 102
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	23,7	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	Хлебобулочные 2004 - 490 Дели притг 2005 - 331
	Каши рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	Дели притг 2005 - 303
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	Дели притг 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	готовая продукция
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Плоды свежие (банан) 1шт.	200	0,8	0	25,2	104	0,06	0	0	20	32	18	16,5	Дели притг 2005 - 338
	Итого	900	40,53	46,18	154,4	1169	0,46	0,35	9,041	44,68	211,8	167,36	636,2	14,578
	Итого за день	1495	60,43	71,28	234,9	1794,9	0,7007	0,78	26,247	44,68	271,572	300,06	811,86	17,485
	Каши вязкие молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	0,01	0,03	0,65	0,15	30	4	24,5	Дели притг 2005 - 174
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	Дели притг 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	Дели притг 2005 - 15
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	Дели притг 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	готовая продукция
	Итого	465	10,4	20,95	62,5	467,2	0,0957	0,245	1,125	2,23	320,712	32	220,41	0,792
	Овоши натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	Дели притг 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	Дели притг 2005 - 82
	Колеты рубленные из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,7	0,07	0,1	3,7	0,5	18,7	17,5	70	Дели притг 2005 - 294
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	Дели притг 2005 - 202 - 203
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	Дели притг 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	готовая продукция
	Итого	840	30,36	19,98	129,2	875,5	0,34	1,41	7,3305	27,75	138	78,4	315,1	5,81
Итого за день		1305	40,76	40,93	191,7	1342,7	0,4357	1,655	8,4555	29,98	458,712	110,4	535,51	6,602

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,1	0,2	0,32	0,84	163	26,69	136,89	0,65	Дели принт 2005 - 120
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	497	7,9	14,65	53,2	379	0,1307	0,25	0,83	0,94	176,512	30,89	159	1,767	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	Дели принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	Дели принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 88
	Плов из птицы (курица)	100/180	16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6	Дели принт 2005 - 291
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389
12 ДЕНЬ	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	840	21,76	23,48	100,48	719,2	0,43	0,38	11,52	34,47	161,87	102,49	409,14	20,31	
	Итого за день	1337	29,66	38,13	153,68	1098,2	0,5607	0,63	12,35	35,41	338,382	133,38	568,14	22,077	
	Итого за день	1337	29,66	38,13	153,68	1098,2	0,5607	0,63	12,35	35,41	338,382	133,38	568,14	22,077	
ЗАВТРАК	Голубцы любительские (говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 171
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
ОБЕД	Итого	475	17,3	17,36	92,4	651,8	0,2407	0,23	4,006	10,17	68,322	69,56	282,96	5,497	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели принт 2005 - 103
	Котлета из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	Дели принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	Дели принт 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция
	Итого	940	26,98	21,08	97,9	730	0,36	0,46	11,311	21,81	167,36	148,18	642,02	10,38	
	Итого за день	1415	44,28	38,44	190,3	1381,8	0,6007	0,69	15,317	31,98	235,682	217,74	924,98	15,877	

Приним пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe			
13 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	Дели принт 2005 - 181	
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели принт 2005 - 14	
		Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	Дели принт 2005 - 15	
		Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели принт 2005 - 378	
		Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция	
		Итого	485	13,2	22,76	75,1	534	0,1457	0,265	1,555	2,81	395,852	40,4	218,91	1,302		
	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71	
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 82	
		Птица (курица) тушеная в соусе с овощами	100/250	37	30,8	44,1	588	0,18	0,15	5,55	11,5	45	50	195	0,3	Дели принт 2005 - 292	
		Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	139	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	Дели принт 2005 - 349	
Хлеб пшеничный		20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция		
Приним пищи	Итого за день	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция	
		Фрукты свежие (яблоко) 1шт.	160	3	0	48	200	0	0	0	0	0	0	0	0	Дели принт 2005 - 338	
		Итого	1070	49,16	35,68	172,2	1171,8	0,31	1,38	7,4705	38,75	135,5	92,9	357,3	2,91		
		Итого за день	1555	62,36	58,44	247,3	1705,8	0,4557	1,645	9,0255	41,56	531,352	133,3	576,21	4,212		
		Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры	
	14 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Игра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	Дели принт 2005 - 73
			Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	Дели принт 2005 - 210
			Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели принт 2005 - 377
			Бутерброд с сыром	15/5/30	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,01	0,01	0,09	118,7	15,4	92,8	0,8	Дели принт 2005 - 3
			Итого	11506	18,9	26,64	53,6	529	0,18	0,47	0,8	11,21	228,58	38,38	286,98	4,09	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 71		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 88		
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,96	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	Дели принт 2005 - 297		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 303		
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389		
Итого за день	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	готовая продукция		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	готовая продукция		
	Итого	840	23,56	21,28	116,8	805,9	0,51	0,35	7,79	32,03	173,39	103,39	395,09	19,95			
		Итого за день	12346	42,46	47,92	170,4	1334,9	0,69	0,82	8,59	43,24	401,97	141,77	682,07	24,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ Рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
15 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Голубцы любительские (говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г. Дели пронт 2005 - 202, 203 Дели пронт 2005 - 14 Дели пронт 2005 - 378 готовая продукция
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,8	28,5	202,5	0,12	0,07	1,43	0	24	15	69	1,5	
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,06	19,6	93,6	0,04	0,06	0,4	0	8	5,6	23	0,4	
	Итого	600	19,4	16,76	80	615,9	0,2507	0,38	3,69	11,5	184,112	59,56	293,26	3,907	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	
	Пти из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	
	Котлеты из рыбы	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	
ОБЕД	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	Дели пронт 2005 - 234 Дели пронт 2005 - 128 Дели пронт 2005 - 349 готовая продукция
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	0	1,1	0,0005	0,15	16,7	4,5	11,6	0,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,03	9,8	46,8	0,02	0,03	0,2	0	4	2,8	13	0,2	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,05	14,7	70,2	0,03	0,03	0,3	0	6	4,2	19,5	0,3	
	Итого	1010	26,38	22,48	101	732,8	0,32	1,41	3,3005	39,83	155,66	94,68	415,62	4,93	
	Итого за день	1610	45,78	39,24	181	1348,7	0,5707	1,79	6,9905	51,33	339,772	154,24	710,88	8,837	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	31944	693,72	717,98	3095,61	22009,1	10,6371	15,96	187,418	565,99	5544,46	2642,78	10476,1	220,547	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	2129,60	46,25	47,87	206,37	1467,27	0,71	1,06	12,49	37,73	369,63	176,19	698,40	14,70	
	ЗА 15 ДНЕЙ														

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скрябин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Москва, 2004г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Съедин С. В.

Инженер-технолог: