

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МБОУ Федеральной
службы по надзору в сфере защиты

прав потребителей
и безопасности человека по
Ставропольскому краю №4



(Марченко А.В.)

Март 2025



Директор ООО "НВ - Групп"

(Релькина В.В.)

Март 2025

Перспективное десятидневное меню рационов питания детей и подростков с 7 до 11 лет включительно в пришкольной летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Директора МБОУ СОШ №1 имени
Романа Кулакова ст. Ессентукская

_____(Фенева Т.Л.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7
ст. Ессентукская

_____(Шуда Н.Б.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №9 с. ВинСады

_____(Ближенцева Л. В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10 с. Юца

_____(Труфанов В. Н.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №11 с. Юца

_____(Новикова Э. В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СК СОШ №3
п. Мирный

_____(Яцына А. А.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №14
п. Пятигорский

_____(Карачева Ю.Ю.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3
ст. Бекешевская

_____(Гурьева Н.Б.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4
ст. Боргустанская

_____(Пастухов А.В.)

Март 2025

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 с.
Новоблагодарное

_____ (Мареева И.А.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ СОШ №15 п.
Санамер

_____ (Баязова М.В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.
Урожайный

_____ (Погорельская Л.Л.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.
Суворовская

_____ (Тарасова Н.Ю.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ ООШ №27 пос.
Тамбукан

_____ (Зайцева Ф.А.)

Март 2025

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.
Нежинский

_____ (Погудина Е.В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.
Быкогорка

_____ (Арабובה Ж.В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №20 ст.
Суворовская

_____ (Шанова Л.А.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.
Нижнестокский

_____ (Толстых С.В.)

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №65 ст.
Ессентукская

_____ (Битаева Ж. Я.)

Март 2025

Март 2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 с.Этока

_____ (Артунян Ж.В.)

Март 20

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 пос.
Подкумок

_____ (Мартинова Л.М.)

Март 20

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Своб

_____ (Лушиникова Н.А.)

Март 20

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №26 п. Ясная
Полная

_____ (Хайетов Д. О.)

Март 20

Примерное 10-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) рационов питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 7 до 11 лет включительно в 2025году.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Са	Р	Мg
Неделя 1														
День 1														
Завтрак:	Каша вязкая молочно-я (из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	180/5/5	190	5,66	8,95	32,46	233,18	№173 сб. 2017г.	0,12	0,65	37,37	102,22	160,22	48,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож. Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,3
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40
	Фрукты свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,8
Итого за завтрак:		555	555	15,45	18,54	73,98	528,08		0,34	12,89	115,37	164,92	326,22	70,9
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Ци из свежей капусты с картофелем	200	200	1,42	3,96	6,32	71,80	№88 сб. 2017г.	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,7
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,6
	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	150/5	155	6,32	4,51	38,85	221,25	№302 сб. 2017г.	0,13	0,00	0,00	24,04	158,89	34,2
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож. Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
Итого за обед:	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож. Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,4
		765	765	26,00	28,94	111,14	819,71		0,41	19,28	36,66	167,92	425,18	135,5
	Итого за 1 день:	1320	1320	41,46	47,48	185,12	1347,79		0,75	32,18	152,03	332,84	751,40	206,5
Неделя 1														
День 2														
Завтрак:	Икра свекольная	60	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75 сб. 2017г.	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,0
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,0
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож. Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40
Итого за завтрак:		542,00	542,00	21,99	30,36	87,80	763,38		0,19	7,09	104,30	113,72	159,57	45,9
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Суп-лапша домашняя	200	200	2,06	4,43	9,30	92,60	№113 сб. 2017г.	0,04	0,40	10,00	22,84	30,80	8,54

	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/90	180	17,55	8,91	6,84	189,00	№229 сб. 2017г.	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,3
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	155	2,98	5,85	20,65	155,00	№125 сб. 2017г.	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30,0
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14
Итого за обед:		855,00	855,00	26,86	19,93	86,91	663,60		0,46	34,95	50,00	164,21	458,67	151,5
Итого за 2 День:		1397,00	1397,00	48,85	50,29	174,70	1426,98		0,65	42,04	154,30	277,93	618,25	197,4
Неделя 1 День 3														
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200/20	220	24,84	18,79	47,60	459,00	№223 сб. 2017г.	0,10	0,80	110,50	332,49	365,76	45,1
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,0
	Вафли (1 шт в инд упаковке)	шт	22,5	4,00	6,50	33,50	210,00		0,04	0,00	9,00	12,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:		502,50	502,50	36,57	28,45	126,57	910,60		0,24	2,10	139,50	476,27	455,76	59,1
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 сб. 2017г.	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,4
	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,7
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26
Итого за обед:		760,00	760,00	30,43	15,54	118,61	749,40		0,54	20,55	33,60	136,61	365,35	120,5
Итого за 3 День:		1262,50	1262,50	67,00	43,99	245,18	1660,00		0,78	22,65	173,10	612,89	821,11	180,0
Неделя 1 День 4														
Завтрак:	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	180/5/5	190	4,10	8,60	35,10	235,60	№182 сб. 2017г.	0,04	0,95	46,97	105,20	111,80	24,3
	Яйца варенные	шт	40	5,08	4,6	0,28	63	№209 сб. 2017г.	0,03	0	100	22	76,8	4,8
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,06	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40
Итого за завтрак:		500,00	500,00	13,89	20,95	80,03	565,60		0,13	0,98	186,97	153,30	194,40	30,5
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 сб. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,9

	Тэфтели 1-й вариант	90/30	110	9,12	10,1	12,06	176,23	№278 сб. 2017г.	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,22
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№128 сб. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,3
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,4
Итого за обед:		789,00	789,00	18,53	24,17	93,64	683,05		0,44	34,19	91,89	197,28	316,25	109,4
Итого за 4 День:		1289,00	1289,00	32,42	45,12	173,67	1248,65		0,57	35,17	278,86	350,58	510,65	140,0
Неделя 1 День 5														
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150/6/24	180	10,16	11,94	25,58	250,80	№204 сб. 2017г.	0,06	0,17	86,40	221,40	151,56	15,2
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№362 сб. 2017г.	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,3
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	36	5,33	9,26	40,22	380,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12
Итого за завтрак:		506,00	506,00	22,57	27,80	102,76	866,70		0,23	5,49	122,97	397,51	299,39	46,2
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 сб. 2017г.	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,2
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,6
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом сливочным)	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,1
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,1
Итого за обед:		765,00	765,00	27,95	28,80	110,17	820,81		0,52	13,43	36,66	122,35	456,76	225,1
Итого за 5 день:		1271,00	1271,00	50,51	56,60	212,93	1687,51		0,75	18,91	159,63	519,86	756,15	271,1
Неделя 2 День 6														
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	185	5,61	5,96	28,19	188,60	№230 сб. 2021г.	0,07	1,25	36,28	123,45	110,46	18,4
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,1
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,4
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	шт	46	4	6,5	33,5	210		0,04	0	9	12	0	0

Итого за завтрак:		516,00	516,00	19,00	28,82	91,58	703,10		0,29	1,49	163,28	181,95	266,26	30,3
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Борщ с фасолью и картофелем	200	200	2,85	4,10	11,34	102,20	№84 сб. 2017г.	0,08	5,36	0,00	43,34	79,60	27,5
	Рагу из птицы	90/150	240	17,57	14,61	20,85	285,26	№289 сб. 2017г.	0,12	16,05	28,80	39,21	189,39	49,3
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,4
Итого за обед:		760,00	760,00	25,19	19,37	86,43	632,66		0,38	27,79	28,80	151,73	341,60	114,8
Итого за 6 день:		1276,00	1276,00	44,19	48,19	178,01	1335,76		0,67	29,28	192,08	333,68	607,86	145,
Неделя 2														
День 7														
Завтрак:	Омлет с отварным картофелем	175/5	180	12,42	15,48	12,78	241,2	№276 сб. 2021г.	0,14	8,1	223,2	104,4	221,44	30,0
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,5
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Соки фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389 сб. 2017г.	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
	Фрукты свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,8
Итого за завтрак:		590,00	590,00	16,90	19,02	64,12	499,70		0,25	27,73	229,87	152,49	271,68	56,5
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Суп картофельный с клецками	200	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 сб. 2017г.	0,08	4,60	16,84	26,72	57,78	20,2
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,0
	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,1
Итого за обед:		765,00	765,00	28,24	34,56	116,44	903,61		0,54	12,01	91,62	137,86	395,08	198,
Итого за 7 день:		1355,00	1355,00	45,14	53,58	180,56	1403,31		0,79	39,74	321,49	290,35	666,76	255,
Неделя 2														
День 8														
Завтрак:	Запеканка из макарон с творогом с маслом сливочным	200/10	210	13,70	4,90	40,80	262,00	№265 сб. 2021г.	0,12	0,40	50,00	160,00	199,00	25,0
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г.СБ. ДОУ. 2012г.	0,06	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,4

	Кондитерское изделие (1 шт в инд. упаковке)	шт	32	5,05	13,32	57,59	390,00	№377 с6. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12
Итого за завтрак:		509,00	509,00	23,44	18,72	143,11	855,00		0,24	3,33	55,50	195,20	203,63	29,5
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 с6. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Суп из овощей	200	200	1,27	3,99	7,32	76,20	№99 с6. 2017г.	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,6
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	90	90	11,72	16,25	6,62	219,28	№297 с6. 2017г.	0,04	1,74	49,42	43,58	74,26	12,5
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	150/5	155	3,64	4,30	36,67	199,95	№305 с6. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,42	60,60	19,0
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 с6. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,2
Итого за обед:		755,00	755,00	21,05	25,12	112,25	767,83		0,29	18,09	49,42	133,03	241,95	75,9
Итого за 8 день:		1264,00	1264,00	44,49	43,84	255,36	1622,83		0,53	21,42	104,92	328,23	445,58	105,1
Неделя 2 День 9														
Завтрак:	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 с6. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,7
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 с6. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,4
Итого за завтрак:		500,00	500,00	23,97	11,00	73,50	488,90		0,21	7,87	33,60	60,41	230,00	66,1
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 с6. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 с6. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,9
	Биточки рыбные	90	90	10,70	12,56	13,08	207,82	№234 с6. 2017г.	0,06	0,82	40,42	53,15	137,48	21,2
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№125/ №128 с6. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,3
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 с6. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,4
Итого за обед:		759,00	759,00	20,11	26,62	94,66	714,64		0,43	34,13	92,09	205,16	343,70	108,1
Итого за 9 день:		1259,00	1259,00	44,08	37,62	168,16	1203,54		0,64	42,00	125,69	265,57	573,70	174,1
Неделя 2 День 10														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	185	4,15	3,60	13,65	114,00	№120 с6. 2017г.	0,07	0,65	25,08	123,88	104,03	20,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г.СБ. ДОУ, 2012г.	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 с6. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,3

	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00
	Фрукты свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80
Итого за завтрак:		550,00	550,00	17,04	15,05	56,12	449,50		0,33	14,16	123,08	301,26	357,23	55,50
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,40
	Рассольник Ленинградский	200	200	1,62	4,07	9,58	85,80	№96 сб. 2017г.	0,07	6,70	0,00	23,32	45,38	19,30
	Котлеты "Школьные"	90	90	13,77	9,9	11,97	191,7	№347 сб. 2021г.	0,13	0	27	45	122,4	18,00
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,40
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г.Сб. ДОУ, 2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,10
Итого за обед:		780,00	765,00	25,30	20,69	103,14	706,74		0,43	13,25	56,52	131,75	260,17	72,20
Итого за 10 дней:		1320,00	1315,00	42,33	36,54	159,26	1156,24		0,76	27,42	179,60	433,01	617,40	127,70
	Всего за 10 дней			460,47	463,24	1932,96	14092,59		6,88	310,81	1841,69	3744,94	6368,87	1804,00
	Итого за 1 День пищевых веществ:			46,05	46,32	193,30	1409,26		0,69	31,08	184,17	374,49	636,89	180,40

* - 1 вариант - Картофель отварной Применяется при отсутствии на пищеблоке противочной машины
2 вариант - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке противочной машины

При составлении использовать:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.Л. Могилюный
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов