

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №14 имени

Н.Н.Знаменского

«» Пудникова В.В.

2025 г.



***Пятнадцатидневное меню воспитанников пришкольного летнего
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в возрасте 11-17 лет
МКОУ СОШ №14 имени Н.Н.Знаменского
Туркменского муниципального округа Ставропольского края
на 2025 год.***

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях под ред. С.В. Маслова, 2015

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						гр	В 1		С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/30		7,13	9,4	25,36		215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,04	0	10,11		40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60		3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15		0,4	0	1,5		7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Сыр Российский в нарезке	1/15		1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100		2,32	2,95	0		35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
7	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200		2,32	2,95	0		35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	832		17,39	16,83	69,27		498,58	0,2	5,05	88,6	3,17	482,29	433,06	91,3	7,86	0,895	17,79
Обед																		
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250		3,9	5,48	15,54		127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81
2	Тефтели из мяса говядины	2/50		11,94	14,32	17,83		247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
3	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180		13,26	15,9	19,81		275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100		0,4	0	1,5		7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	1/200		0,28	0,06	27,88		113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60		3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40		1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	780		34,96	37,29	114,86		934,5	0,41	92,78	7,66	12,51	781,31	564,02	137,71	10,44	0,975	23,88
	Итого за день	1612		52,35	54,12	184,13		1433,08	0,61	97,83	96,26	15,68	1263,6	997,08	229,01	18,3	1,87	41,67

	Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						гр	В1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6		
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0		
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
5	Сок апельсиновый в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0		
6	Яблоко свежее колерованное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22		
	Итого:	883	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72		
Обед																		
1	Рассольник Ленинградский	1/250	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38		
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36		
3	Изделия макаронные отварные	1/180	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14		
4	Свекла тушеная	1/100	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71		
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
	Итого:	880	46,32	33,62	122,52	940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59		
	Итого за день	1763	61,08	48,24	224,57	1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31		

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая молочная	1/200	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39	
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	565	8,86	9,54	61,66	368,04	0,12	1,91	22,65	1,06	155,16	186,86	28,69	1,76	0,105	8,39	
Обед																	
1	Суп с изделиями макаронными	1/250	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25	
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84	
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	930	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16	
	Итого за день	1495	44,31	36,76	165,28	1191,69	0,352	12,1	118,45	4,83	302,35	560,29	99,55	10,27	0,915	19,55	

Наименование	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр		Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
								В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком стуженым	150/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Яблоко свежее колиброванное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22	
	Итого:	681	34,71	20,13	103,93	736,03	2,55	24,47	16,2	43,77	287,41	422,81	124	11,15	0,76	22,58	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1/250	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	
2	Филе минтая запеченное	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	
3	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/180	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	
4	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	29,27	21,52	100,78	714,23	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48	
	Итого за день	1561	63,98	41,65	204,71	1450,26	3,23	57,95	54,54	50,81	616,66	958,56	238,94	18,27	2,385	158,06	

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					гр			В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	1/200	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26	
2	Икра кабачковая	1/100	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
6	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
7	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	847	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65	
2	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	
5	Соус красный основной	1/50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20	
6	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
8	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	930	41,73	43,88	148,72	981,71	2,831	43,943	47,62	28,39	250,95	622,08	249,98	77,684	1,625	135,48	
	Итого за день	1777	46,13	46,36	180,58	1149,11	2,881	44,183	53,62	29,07	312,51	697,85	260,78	78,234	1,685	139,08	

5

Наименование	Выход гр		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					гр	В1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг манный с повидлом	160/30	7,24	7,54	42,48		266,76	0,08	0,26	25,2	0,72	94,74	93,04	14,44	0,7	0,12	6,74
3	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,04	0	10,11		40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
6	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2		86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0		35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	770	13,46	9,27	105,09		557,67	0,18	5,86	25,2	1,88	198,51	222,29	35,62	4,96	0,175	9,74
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,91	5,3	17,79		146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Голубцы ленивые с мясом говядины	1/250	11,94	14,32	17,83		247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
3	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5		7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
4	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88		113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	24,71	21,21	97,3		678,7	0,38	48,57	3,66	8,4	419,42	382,03	98,39	8,32	0,925	14,84
	Итого за день	1620	38,17	30,48	202,39		1236,37	0,56	54,43	28,86	10,28	617,93	604,32	134,01	13,28	1,1	24,58

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				гр	гр		B1	C	A	E мг, ТОК. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	24,71	0,48	0,2		12,6	
2	Ватрушка с повидлом	1/100	6,16	4,11	59,96	301,26	0,06	0	18	0,64	10,26	6,36	0,52	0,02		1,12	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	0,48	0,05	0	0		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	5,2	0,48	0,01	0		
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	6,86	2,5	0,58		0,26	
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
7	Яблоко свежее колиброванное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	18,94	4,34	0,04		4,22	
	Итого:	887	16,68	13,27	124,23	682,91	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	36,75	1,53	0,23		13,72	
Обед																	
1	Щи из свежей капусты	1/250	2	3,8	8,43	75,88	0,06	19,55	7,5	1,28	153,66	20,99	0,73	0,06		4,05	
2	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	6,86	2,5	0,58		0,26	
3	Филе минтая запеченое	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	29,32	0,58	0,18		117,88	
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	43,93	2,5	0,15		8,32	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	5,2	0,48	0,01	0		
6	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	7,5	0,93	0,015	3		
	Итого:	680	37,64	30,23	62,04	670,42	0,55	66,36	26,62	9,12	579,64	113,8	7,72	0,995		133,51	
	Итого за день	1567	54,32	43,5	186,27	1353,33	0,7	68,02	76,95	10,96	777,88	150,55	9,25	1,225		147,23	

Наименование	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
					гр	гр		В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)		1/200	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Какао на молоке		200	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке		1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Масло сливочное крестьянское 72%		1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
6	Яблоко свежее колиброванное		1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
7	Мороженое сливочное "Пломбир"		1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:		780	11,53	11,88	57,22	382,51	0,17	1,1	42,6	0,88	242,81	273,82	75,06	4,25	0,29	18,13
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем		1/250	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,9	16	0,19	77,45	42,17	19,09	0,9	0,05	4,8
2	Биточки из мяса цыпленка бройлера		2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	Рагу из овощей		1/180	3,13	9,29	3,06	180,11	0,14	13,93	0	4,25	32,47	85,14	39,17	1,29	0,11	6,7
4	Компот из яблок свежих		1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
6	Хлеб ржаной		1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:		850	34,76	36,63	81,29	865,82	0,36	27,54	81,32	6,84	244,78	438,25	95,64	5,72	0,395	24,86
	Итого за день		1630	46,29	48,51	138,51	1248,33	0,53	28,64	123,92	7,72	487,59	712,07	170,7	9,97	0,685	42,99

Наименование	Выход		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	гр				гр			В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 9 (четверг)																	
Завтрак I																	
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	
2	Кофейный напиток	1/200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
6	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
	Итого:	799	14,12	14	64,83	442,37	2,58	1,46	51,6	0,88	331,95	346,49	99,46	5,91	0,37	31,53	
Обед																	
1	Суп с клецками	1/250	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05	0,1	5,43	
2	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	
4	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	43,26	36,74	156,27	920,19	0,689	8,8	46,76	24,32	182,46	609,59	264,38	72,98	1,655	137,26	
	Итого за день	1679	57,38	50,74	221,1	1362,56	3,269	10,26	98,36	25,2	514,41	956,08	363,84	78,89	2,025	168,79	

Наименование	Выход		Белки гр	Жиры гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	гр	мл			гр	В1		С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	7,13	9,4	25,36		215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11		40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
6	Яблоко свежее колбированное	1/200	0,8	0,8	20,64		93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22
	Итого:	687	13,15	11,73	88,41		512,88	0,27	23,52	36,6	34,84	287,86	334,56	96,38	9,5	0,295	21,75
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,91	5,3	17,79		146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	1/100	12,26	11,29	11,64		197,08	0,06	0,94	44,21	0,36	66,11	123,64	14,99	1	0,1	5,11
3	Изделия макаронные отварные	1/180	5,52	4,35	35,25		202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5		7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82		112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20		103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3		60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	880	30,43	22,63	120,3		829,2	0,442	12,6	57,71	6,53	225,17	388,49	80,71	9,48	0,925	13,6
	Итого за день	1567	43,58	34,36	208,71		1342,08	0,712	36,12	94,31	41,37	513,03	723,05	177,09	18,98	1,22	35,35

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 11 (понедельник)																
Завтрак																
1	Сырники с молоком стухшим	150/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
7	Сок апельсиновый в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	782	36,78	22,16	86,23	691,28	0,08	4,55	53,2	10,47	409,64	476,36	90,04	6,26	0,665	4,36
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81
2	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	880	34,96	37,29	114,86	934,5	0,41	92,78	7,66	12,51	781,31	564,02	137,71	10,44	0,975	23,88
	Итого за день	1662	71,74	59,45	201,09	1625,78	0,49	97,33	60,86	22,98	1190,95	1040,38	227,75	16,7	1,64	28,24

	Наименование	Выход гр		Жиры гр	Белки гр	Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						гр			В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 12 (вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша жидкая на молоке (манная)	1/200	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6		
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0		
3	Булочка Домашняя	1/60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12		
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
5	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5												
6	Яблоко свежее коллиброванное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22		
	Итого:	750	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72		
Обед																		
1	Рассольник Ленинградский	1/250	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38		
2	Шницель из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36		
3	Изделия макаронные отварные	1/180	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14		
4	Свекла тушеная	1/100	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71		
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0		
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0		
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3		
	Итого:	880	46,32	33,62	122,52	940,19	0,37	18,71	94,66	4,63	261,43	452,84	82,69	5,94	0,375	24,59		
	Итого за день	1630	61,08	48,24	224,57	1538,98	0,52	20,37	144,99	6,47	459,67	679,65	119,44	7,47	0,605	38,31		

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						B1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 13 (среда)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	1/200	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
5	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
5	Сок яблочный в индивидуальной упаковке	1/200	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	765	11,18	12,49	61,66	403,87	0,12	1,98	48,65	1,11	255,16	240,86	32,19	1,86	0,135	8,39
Обед																
1	Суп с изделиями макаронными	1/250	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84
4	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	930	35,45	27,22	103,62	823,65	0,232	10,19	95,8	3,77	147,19	373,43	70,86	8,51	0,81	11,16
	Итого за день	1695	46,63	39,71	165,28	1227,52	0,352	12,17	144,45	4,88	402,35	614,29	103,05	10,37	0,945	19,55

Наименование	Выход,		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	гр				ы,	гр		В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 14 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Сок виноградный в индивидуальной упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
	Итого:	745	34,91	19,53	103,49	729,17	2,5	7,41	16,2	10,29	284,57	415,55	113,06	9,61	0,75	18,36	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/250	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	
3	Помидоры свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Филе минтая запеченное	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/180	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	880	29,28	21,47	101,45	716,73	0,68	33,48	38,34	7,04	329,25	535,75	114,94	7,12	1,625	135,48	
	Итого за день	1625	64,19	41	204,94	1445,9	3,18	40,89	54,54	17,33	613,82	951,3	228	16,73	2,375	153,84	

Наименование	Выход гр		Жиры гр	Белки гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
							В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 15 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	1/200	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26	
2	Икра кабачковая	1/100	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
4	Масло сливочное крестьянское 72%	1/15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Сыр Российский в нарезке	1/15	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
6	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/100	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0	
7	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0	
6	Яблоко свежее колиброванное	1/200	0,8	0,8	20,64	93,46	0,08	21,06	0	33,68	16,84	21,26	18,94	4,34	0,04	4,22	
	Итого:	1105	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65	
2	Огурцы свежие в нарезке	1/100	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	
5	Соус красный основной	1/50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20	
6	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/60	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	
	Итого:	930	41,73	43,88	148,72	981,71	2,831	43,943	47,62	28,39	250,95	622,08	249,98	77,684	1,625	135,48	
	Итого за день	2035	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	

	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
Итого за 15 дней	24086	769,25	637,54	2705,33	19312,85	18,687	603,41	1217,85	220,91	8088,94	11032,45	2604,89	338,4	19,45	1099,77	
В среднем за 1 день	1605,7333	51,283333	42,502667	180,35533	1287,5233	1,2458	40,227333	81,19	14,727333	539,26267	735,49667	173,65933	22,56	1,2966667	73,318	

Средняя стоимость 1 дня на 1 ребёнка составляет 170 руб. 00 коп.

Меню подготовил: техник - технолог МКУ "Центр по ОУО"