

Согласовано
Управление Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Калужской области
Главный специалист _____
« ____ » _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«Октябрьская средняя школа»
_____ Воробьева Л.А
__10 апреля_2025 г.

М Е Н Ю

Примерное 21-дневное меню для организации горячего питания учащихся, посещающих лагерь с дневным пребыванием
МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ферзиковский район»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
Завтрак :													
Каша молочная манная с маслом	200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	4,8	7,4	30,1	155,61	0,05	0,00	59	0,61	7,8	27,4	9,9	0,62
Какао – напиток витаминизированный быстрорастворимый на молоке	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого:		42,51	23,3	115,9	667,15	0,33	0,72	0,64	1,79	189,14	349,5	39,8	4,07
Обед:													
Салат витаминный из свежих овощей	1/100	1,0	5,0	6,0	76,0	0,01	18,3	0,00	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,06	5,82	9,15	138,9	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Рагу из мяса цыплёнка бройлерного с овощами	1/80/125	10,43	10,1	24,1	237,0	0,2	30,05	0,02	0,04	24,4	168,7	44,62	2,51
Компот из изюма	1/200	0,46	0,0	32,58	126,77	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
Кондитерское изделие	1/40	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт	1/200	0,45		12,9	80,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:		26,94	31,36	174,13	1037,61	0,47	78,72	60,5	3,53	87,87	307,18	136,47	18,14
Итого:		69,45	54,66	290,03	1704,76	0,8	79,44	61,14	5,32	277,01	656,68	176,27	22,21

2 день													
Завтрак:													
Рис отварной	1/200	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04	0,00	0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Котлеты ,биточки рубленные из мяса цыплёнка бройлерного с соусом	1/80/50	8,31	12	7,61	133,0	0,01	0,00	0,00	0,3	17,4	83,4	11,7	1,1
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	1/200	3,01	2,88	17,9	106,82	12	0,38	0,05	7,12	144,4	40,54	110,46	0,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14	0,00	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/25/15/5	25,5	30,5	32,4	350,0	0,001	0,5	0,00	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Фрукт	1/200	0,9	0,80	19,60	97,36	0,06	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:		41,7	49,22	116,86	1040,88	0,14	0,99	60,02	0,162	48,47	195,82	89,1	24,2
Обед:													
Салат из свежих помидор	1/100	0,81	0,00	4,8	90,8	0,01	18,3	0,05	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп картофельный с крупой и мясом куриным	250/25	5,44	4,25	19,83	181,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Кисель из фруктового концентрата (промышленного производства)	1/200	0,02	0,00	26,16	105,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,8	8,71	0,03
Кондитерское изделие:	1/75	7,3	11,3	43,0	253,0	0,003	1,5	0,00	0,15	0,05	1,6	15,1	22,5
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,0	0,0	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	1,98	0,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:		21,07	16,13	161,99	862,18	0,31	31,79	60,7	2,72	53,35	213,0	134,06	38,33
Итого:		62,77	65,35	278,85	1903,06	0,45	32,78	120,7	2,88	101,82	408,82	223,16	62,53
3 день													
Завтрак:													
Омлет натуральный с маслом сливочным	105/15/5	10,3	12,94	0,79	160,81	0,56	0,04	0,22	0,53	50,62	158,3	10,17	2,0
Кондитерское изделие	1/30	2,9	4,5	17,2	130,2	0,001	0,5	0,00	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,00	0,4	6,24	20,04	8,4	0,48
Чай с сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,46	0,00	15,26	64,01	0,00	28,0	0,00	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Фрукт:	1/200	0,6	0,00	19,6	80,0	0,00	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	0,11	0,02	25,02	101,43	0,00	7,9	0,02	0,02	5,20	3,03	1,71	0,11

Итого:		17,41	18,66	98,87	648,45	0,59	36,78	60,24	1,75	66,03	183,81	61,22	24,67
Обед:													
Салат из красной фасоли	1/100	2,8	8,6	4,8	105,0	0,01	18,3	0,00	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/10	2,07	5,79	13,23	114,28	0,05	19,9	1,29	0,26	50,09	57,4	21,64	1,18
Картофельное пюре	1/100	2,68	4,40	21,2	135,1	0,15	25,6	0,02	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Котлета рыбная с маслом сливочным	1/80/5	13,2	8,85	1,35	159,0	0,05	7,02	0,02	4,35	142,13	26,8	80,34	1,43
Компот из свежих фруктов	1/200	0,26	0,19	32,08	129,19	0,01	3,23	0,00	0,12	10,65	4,82	6,35	1,11
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	130,2	0,001	0,5	0,00	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Фрукт:	1/200	0,9	0,02	9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,00	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:		32,46	79,74	171,86	1035,91	0,32	81,91	61,69	7,23	245,2	255,82	215,54	27,73
Итого:		49,87	98,4	270,73	1684,36	0,91	118,68	121,93	8,98	311,23	439,63	276,76	52,40
4 день													
Завтрак:													
Пудинг творожный с повидлом фруктов	1/150/10	21,30	8,32	25,52	272,68	0,41	0,55	0,05	0,40	164,4	235	98,43	1,05
Кисель из фруктового концентрата (промышленного производства)	1/200	0,02	0,00	26,16	105,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,8	8,71	0,03
Фрукт	1/200	0,9	0,8	9,8	80,6	0,020	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Кондитерское изделие	1/75	7,3	11,3	43,0	253,0	0,003	1,5	0,00	0,15	0,05	1,6	15,1	22,5
Итого:		29,52	20,42	104,48	711,46	0,43	2,25	60,05	0,61	165,45	253,7	156,24	36,58
Обед:													
Салат из припущенной свёклы с подсолнечным маслом	1/100	0,81	2,3	4,8	90,16	0,01	18,3	3,5	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп овощной с мясом куриным	250/25	2,04	4,89	11,35	139,8	0,08	21,31	0,05	0,21	28,42	56,14	22,03	0,10
Котлеты ,биточки рубленые из мяса цыплёнка бройлерного с соусом	1/80/50	8,31	12	7,61	133,0	0,01	0,00	0,00	0,3	17,4	83,4	11,7	1,1
Макароны отварные с маслом сливочным	1/200	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	0,00	0,00	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Напиток фруктовый	1/200	0,11	0,02	25,02	101,43	0,00	7,9	0,02	0,02	5,20	3,03	1,71	0,11
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	116,2	0,0	0,42	0,05	0,0	10,5	14,1	47,4	1,17

Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	0,00	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:		27,53	27,79	154,08	1012,94	0,26	47,65	3,57	4,84	74,57	231,18	73,6	3,31
Итого:		57,05	48,21	259,36	1724,4	0,69	49,9	63,62	5,45	240,02	484,88	229,84	39,89
5 день													
Завтрак													
Йогурт	1/150	6,0	1,95	13,35	94,5								
Яйцо куриное диетическое варёное в крутое	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/25/5/15	25,5	30,5	32,4	350,0	59,0	0,61	0,05	0,00	7,8	9,9	27,4	0,62
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	17,9	106,82	12	0,38	0,05	7,12	144,4	40,54	110,46	0,7
Фрукт	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:		40,51	40,73	73,75	717,82	12,74	21,58	60,71	7,18	152,9	50,74	171,86	14,32
Обед:													
Салат «Принцесса на горошине» (зелёный горошек ,лук ,масло растительное)	1/100	4,66	6,06	7,72	114,18	12,09	17,67	56,79	0,33	0,0	1,41	0,16	11,63
Суп картофельный с горохом	1/250	5,4	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	37,65	109,6	39,35	2,0
Гуляш из мяса цыпленка бройлерного	1/100/50	11,96	17,4	12,71	252,25	0,12	13,37	0,09	0,55	100,69	67,7	24,13	0,9
Гречка рассыпчатая	1/180	13,1	9,6	53,34	375,3	30	0,94	0,23	3,15	51,49	148,9	215,94	4,67
Кисель из фруктового концентрата (промышленного производства)	1/200	0,02	0,00	26,16	105,18	0,0	0,0	0,0	0,0	8,71	0,0	16,08	0,033
Кондитерское изделие	1/50	7,3	11,3	43,0	253,0	0,003	1,5	0,0	0,15	0,05	1,6	15,1	22,5
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	1,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:		50,1	49,99	213,76	1462,55	0,87	45,27	58,13	4,99	216,95	399,61	338,96	42,33
Итого:		100,61	90,72	287,51	2180,37	13,61	66,85	118,84	10,44	369,85	450,35	510,82	56,65
6 день													
Завтрак:													
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	1/200/10	8,05	6,71	39,77	256,08	21,12	0,19	0,18	0,5	116,85	47,95	178,09	1,3
Фрукт:	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	1,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/	0,07	0,01	15,26	64,0	0,05	0,63	0,05	0,56	69,01	47,25	55,03	0,95

	1												
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	130,2	0,001	0,5	0,00	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Итого:		16,94	17,78	124,23	621,22	21,4	1,66	61,23	0,77	192,82	116,5	281,62	24,73
Обед:													
Овощи свежие огурец, помидор в нарезке	1/100	0,81	0,0	4,8	91,6	0,01	18,3	0,0	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп картофельный с фасолью	1/250	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	1,65	0,02	0,31	37,65	108,62	39,35	2,0
Тефтели из мяса цыпленка бройлерного, соус №587	60/50	11.55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86		3,66	9,68	25,0	6,10	0,27
Рис отварной	1/150	5,73	6,61	60,44	321,8	0,06		0,03	0,39	13,89	125,0	40,92	0,86
Компот из сухофруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,0	2,01	0,06	13	103,97	70,34	86,57	1,65
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1.2	21,0	67,44	0.02	0.14	1,0	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Итого:		32,41	26,06	173,45	1596,3	0,25	23,96	1,11	19,02	183,84	415,26	209,84	5,58
Итого:		49,35	43,84	297,68	2434,24	21,65	25,62	62,34	19,79	376,66	531,75	491,46	30,31
7 день													
Завтрак:													
Оладьи с повидлом	1/120/ 10	8,44	10,17	68,97	401,13	29,83	0,21	0,04	0,23	111,0	21,01	145,05	0,43
Компот из изюма	1/200	0,46	0,0	32,58	126,77	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06
Йогурт	1/150	6,0	1,95	13,35	94,5								
Фрукт	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:		15,8	12,92	124,7	725,9	30,03	0,41	60,04	0,83	111,13	21,31	179,05	13,49
Обед:													
Рассольник с мясом цыпленка бройлерного	1/250/ 25	2,65	2,19	16,82	138.0	0,04	0,19	0,01	0,32	27,86	304,65	5,63	0,38
Мясо цыпленка отварное с соусом № 582	1/75/5 0	17,94	26,1	19,07	378,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215,04	45,38	2,4
Макароны отварные	1/150	8,6	7,2	55,1	120,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Кисель из фруктового концентрата (промышленного производства)	1/200	0,02	0,00	26,16	105,18	0,0	0,0	0,0	0,0	8,71	0,0	16,08	0,033
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1.2	21,0	67,44	0.02	0.14	1,0	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	130,2	0,001	0,5	0,00	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Итого:		41,75	45,93	206,55	1094,75	0,39	1,66	3,77	3,69	97,55	543,0	102,65	13,61
Итого:		57,55	58,85	331,25	1820,65	30,42	2,07	63,81	4,52	208,68	564,31	281,7	27,10
8 день													

Завтрак:													
Каша молочная гречневая вязкая с маслом	1/200/5	8,56	7,19	36,16	254,53	29,22	0,45	0,18	0,5	113,47	98,85	206,15	3,04
Хлеб пшеничный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	1,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	0,11	0,02	25,02	98,0	0,00	7,9	0,02	0,02	5,20	3,03	1,71	0,11
Кондитерское изделие:	1/50	7,1	6,4	70,0	362,0	0,0	0,59	0,05	0,24	7,8	10,8	27,3	0,64
Итого:					975,05								
Обед:													
Салат витаминный из свежих овощей	1/100	1,0	5,0	6,0	76,0	0,01	18,3	0,00	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп пюре картофельный с гренками из пшеничного хлеба	250/20	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	37,65	109	39,35	2,0
Шницель рыбный	1/80	13,2	8,85	1,35	159,0	0,05	7,02	0,02	4,35	142,13	268	80,34	1,43
Компот из свежих фруктов	1/200			19,96	124,0					0,6			0,06
Фрукт:	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	67,44	0,02	0,14	1,0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие:	1/75	7,3	11,3	43,0	253,0	0,003	1,5		0,15	0,05	1,6	15,1	22,5
Итого:					1069,0								
Итого:					2044,05								
9 день													
Завтрак:													
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	78,4	244,0	0,18	11,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5
Кондитерское изделие	2/25	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/1	0,46		15,26	64,01		28,0		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Фрукт:	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:					666,21								
Обед:													
Салат «Принцесса на горошине» (зелёный горошек ,лук ,масло растительное)	1/100	4,66	6,06	7,72	114,18	12,09	17,67	56,79	0,33	0,0	1,41	0,16	11,63
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом куриным	1/250/25	2,06	5,82	9,15	138,9	0,06	30,03	0,03	0,23	43,5	518	20,9	0,75
Плов с мясом куриным	1/150	15,04	21,9	27,6	370,1	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	183,0	35,6	1,68

Кондитерское изделие	1/40	1/75	7,3	11,3	174,0	253,0	0,003	1,5		0,15	0,05	1,6	15,1
Фрукт:	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Компот из сухофруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,0	2,01	0,06	13	103,97	70,34	86,57	1,65
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1.2	21,0	67,44	0.02	0.14	1,0	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Итого:					1239,7								
Итого:					1905,91								
10 день													
Завтрак:													
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200/5	16.6	20.4	78.4	244,0	0.18	11.2	0.03	2.75	205.2	144.3	95.8	3.5
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1.2	21,0	67,44	0.02	0.14	1,0	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	4,8	7,4	30,1	155,61	0,05	0,00	59	0,61	7,8	27,4	9,9	0,62
Какао – напиток витаминизированный быстрорастворимый на молоке	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого:					583,59								
Обед:													
Салат «Кукурузка»(кукуруза консервированная с маслом растительным	1/100	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Щи зелёные с мясом цыплёнка бройлерного и сметаной	1/250/25/10	2,89	2,63	20,8	139,10	0,11	16,5		0,31	16,9	64,7	24,10	0,99
Биточки из мяса цыплёнка бройлерного с соусом № 582	1/80/50	26,85	11,85	24,2	315,0	0,44			2,3	17,85	102,3	22,05	0,03
Гречка рассыпчатая	1/200	6.2	6.2	88.6	342,0	0.34	5.9	0.22	5.27	60	83.32	52.2	2.5
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	0,11	0,02	25,02	98,0		7,9	0,02	0,02	5,20	3,03	1,71	0,11
Фрукт:	1/200	0,9	0,8	9,8	103,5	0,20	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,00	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1.2	21,0	67,44	0.02	0.14	1,0	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Итого:					1334,5								
Итого:					1918,09								
11 день													
Завтрак:													
Запеканка творожная с повидлом	1/125	1,16	0,08	5,48	30,59	25,07	23,5	38,38	0,82	0	0,22	0,02	1,31

Кондитерское изделие	1/60	25,2	38	57,4	569,0	6,9	0,17	0,96	0,19	126,41	1,9	39,6	55,2
Кофейный напиток злаковый с молоком	1/200	0,34	0,38	15,53	67,05		0,15			14,85	10,8	1,68	0,05
Фрукт	1/200	0,6		17,2	80,0		0,4	120,0	0,12	0,14	0,6	68,0	26,0
Итого:					716,05								
Обед:													
Салат «Фасолька» (фасоль,лук припущенный)	1/100	0,06	6,5	1,2	52,0	3,8	0,01	0,02		14	0,3	7,5	11,5
Суп картофельный с горохом и мясом цыплёнка бройлерного	1/250/ 25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	1,65	0,02	0,31	37,65	108,62	39,35	2,0
Мясо цыплёнка бройлерного отварное	1/100	25	35,3	14,2	193,0	1,4	2,91	28,42	20	302	2	17,5	227
Макароны отварные	1/200	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Компот из изюма	1/200			9,98	106,0					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Фрукт :	1/150	0,75		41,1	163,5		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					1398,9								
Итого:					2114,95								
12 день													
Завтрак:													
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	68,4	244,0	1,2	0,18	2,75	0,03	144,3	3,5	95,8	205
Напиток «Солнечный» (апельсин, сахар)	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	28,0	0	0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	1/50	4,88	9,06	38,4	227,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					717,01								
Обед:													
Суп овощной с крупой рисовой и мясом цыплёнка бройлерного	1/250/ 25	2,65	2,19	16,82	98,0	0,04	0,19	0,01	0,32	27,86	304,65	5,63	0,38
Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,7	7,1	7,4	255,0	4,7	0,03	2,9	0,03	173,86	0,96	53,66	94,8
Пюре картофельное	1/150	5,2	8,8	51,9	164,0	13	0,16	0,18	0,02	79,61	1,3	30,6	44,5
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из свежих фруктов	1/200			19,96	140,0					0,6			0,06

Кондитерское изделие	1/50	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт	1/100	0,75		41,1	110,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:					1191,4								
Итого:					1908,41								
13 день													
Завтрак:													
Каша молочная манная с маслом	200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Выпечка (сдоба без крема)	1/50	4,8	7,4	30,1	194,0	0,002	0,85		0,12	0,04	1,0	11,0	16,9
Какао на сгущённом молоке	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого:					736,1								
Обед:													
Суп с макаронными изделиями и мясом цыплёнка бройлерного	250/25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Солянка с мясом птицы	125/80	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47
Кисель фруктовый (промышленного производства)	1/200			9,98	39,9					0,3			0,03
Фрукт:	1/150	0,9		9,8	103,5		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	1/60	2,9	4,5	17,2	202,4	0,001	0,5		0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Итого:					997,38								
Итого:					1733,48								
14 день													
Завтрак:													
Салат «Принцесса на горошине» (зелёный горошек ,лук ,масло растительное)	1/30	11.1	23.29	1.6	266,0	0.01			0.3	17.4	83.4	11.7	1.1
Омлет натуральный	1/125	10,47	12,14	1,76	160,81	0,56	0,04	0,22	0,53	50,62	158,3	10,17	2,0
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Кисломолочный продукт БИО	1/260	7,54	3,9	32,5	195,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,04	8,4	0,48
Чай с лимоном и сахаром	7/200/ 15	0,46	0,01	15,26	64,01	0	28,0		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Итого:					759,82								
Обед:													
Салат витаминный из свежих овощей	1/100	1,0	5,0	6,0	76,0	0,01	18,3	0,00	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2

[illegible]

Завтрак:													
Оладьи с повидлом яблочным	1/150	8,44	10,17	68,97	401,13								
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	1/200	0,34	0,38	15,53	67,05		0,15			14,85	10,8	1,68	0,05
Фрукт	1/150	0,9		9,8	46,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:					536,18								
Обед:													
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/250	2,65	2,19	16,82	120,0	0,04	0,19	0,01	0,32	27,86	304,65	5,63	0,38
Гуляш из мяса цыпленка бройлерного с соусом	1/100/ 50	17,94	26,1	19,07	144,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215,04	45,38	2,4
Гречка рассыпчатая	1/200	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	1,0	0,20	20,20	86,48	4	14	8	14	2,8	00,02	0,02	4
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/30	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Фрукт	1/150	0,9		9,8	60,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					1108,83								
Итого:					1645,01								
17 день													
Завтрак:													
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	1/200/ 10	6,8	22,2	36,5	365,3	0,19	1,0	0,1		102,0	96,0	29,0	0,1
Фрукт:	1/150	0,9		9,8	103,5		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	3,04	1,2	21,0	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с сахаром	1/200/ 15	0,46		15,26	64,41		2,8		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Бутерброд с сыром	1/25/5/ 15	2,36	0,90	22,19	108,64	0,24	7,8	10,8	27,3	0,64	0	0,59	0,05
Итого:					902,21								
Обед:													
Суп пюре с гренками из пшеничного хлеба	250/20	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	37,65	109	39,35	2,0
Шницель рыбный	1/75	13,2	8,85	1,35	159,0	0,05	7,02	0,02	4,35	142,13	268	80,34	1,43

Салат из свежих овощей	1/100	1,0	5,0	6,0	76,0	0,01	18,3	0,00	1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Компот из свежих фруктов	1/200			19,96	126,0					0,6			0,06
Фрукт	1/200	0,9		9,8	109,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	1/50	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					1122,2								
Итого:					2024,41								
18 день (22.06)													
Завтрак:													
Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	78,4	344,0	0,18	11,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5
Кондитерское изделие	1/50	4,88	9,06	38,4	210,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	112,0	0,01	-	-	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	1/200/	0,46		15,26	144,0		28,0		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Фрукт													
Итого:					875,8								
Обед:													
Суп рисовый с мясом цыплёнка бройлерного	1/250/2 5	9,3	7,5	22,4	187,0	13,1	0,11	0,28	0,04	80,28	1,03	31,4	32,4
Макароны отварные	1/200	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	0,00	0,00	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Котлета из мяса птицы соусом	1/100/5 0	26,85	11,85	24,2	315,0	0,44	0,15	0,04	2,3	17,85	102,3	22,05	0,03
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	0,11	0,02	25,02	98,0	0,04	7,9	0,02	0,02	5,20	3,03	1,71	0,11
Фрукт	1/200	0,9		17,2	76,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	1/50	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					1307,4								
Итого:					2183,2								
19 день													
Завтрак:													
Запеканка из творога со сгущенкой	75/10	16,66	4,44	17,63	178,54	0,41	0,55	0,05	0,40	164,4	235	98,43	1,05
Кисель фруктовый	1/200			9,98	39,9					0,3			0,03

(промышленного производства)													
Итого:					489,28								
Обед:													
Салат «Кукурузка»(кукуруза консервированная с маслом растительным	1/100	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп овощной на курином бульоне	1/250	2,04	4,89	11,35	98,28	0,08	21,31	0,05	0,21	28,42	56,14	22,03	0,10
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	0,00	0,00	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Кнели из мяса птицы с соусом	1/80/50	26,85	11,85	24,2	315,0	0,44	0,00	0,00	2,3	17,85	102,3	22,05	0,03
Чай с сахаром	1/200/15	0,46		15,26	64,41		2,8		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Фрукт	2/34	0,9	0,00	9,8	80,0	0,00	0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02	0,00	0,02	0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112,0	0,02	0,14	0,15	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кондитерское изделие	1/60	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Итого:					1236,02								
Итого:					1725,3								
20 день													
Завтрак:													
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Выпечка булочка	1/100	4,8	7,4	30,1	294,0	0,002	0,85		0,12	0,04	1,0	11,0	16,9
Какао на сгущённом молоке	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Итого:					764,41								
Обед:													
Салат «Принцесса на горошине»	1/100	4,66	6,06	7,72	114,18	12,09	17,67	56,79	0,33	0,0	1,41	0,16	11,63
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом цыплёнка бройлерного , сметана	1/250/25/10	2,06	5,82	9,15	198,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Картофельное пюре	1/150	10,43	10,1	24,1	237,0	0,2	30,05	0,02	0,04	24,4	168,7	44,62	2,51
Тефтели рыбные	80/50	12,7	7,1	7,4	255,0	4,7	0,03	2,9	0,03	173,86	0,96	53,66	94,8
Компот из изюма	1/200			19,96	106,0					0,6			0,06
Кондитерское изделие	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт:	1/150	0,9		9,8	80,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12

Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	3,04	1,2	21	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:					1494,45								
Итого:					2258,86								
21 день													
Завтрак:													
Каша молочная пшённая вязкая с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	78,4	244,0	0,18	11,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5
Сок витаминизированный (промышленного производства)	1/200	2,5	3,5	27,9	148,0	0,1	0,004		0,002		0,2	5,5	56
Фрукт:	1/200	0,9		9,8	103,5		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Итого:					420,5								
Обед:													
Овощи свежие помидор в нарезке	1/100	0,81		4,8	90,16	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Борщ из свежей капусты и мясом цыплёнка бройлерного , сметана	1/250/ 25/10	2,07	5,79	13,23	139,8	0,05	19,9	1,29	0,26	50,09	57,4	21,64	1,18
Плов с мясом цыплёнка бройлерного	1/180/ 80	15,04	21,9	27,6	370,1	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	183,0	35,6	1,68
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	124,0					0,6			0,06
Кондитерское изделие	1/75	4,88	9,06	38,4	248,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт:	1/200	0,6		19,6	80,0		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	2/60	4,62	0,18	30,0	155,4	0,02			0,102	12,12	50	19,8	0,12
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112,0	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Итого:					1319,46								
Итого:					1739,96								

Примечание:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарёва -М. : ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1