

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Колесов Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Векшина Л.В.



Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания

МБОУ "Киясовская СОШ"

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1 день		ЗАВТРАК										
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	505	555	10,97	12,22	10,02	11,61	62,53	70,38	384,14	434,85
		ОБЕД										
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,48	0,80	3,60	6,00	1,56	2,60	40,56	67,60
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,51	11,34	6,36	8,48	37,70	50,26	242,04	322,72
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	100	100	18,20	18,20	7,55	7,55	2,30	2,30	149,95	149,95
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	790	930	36,09	39,77	22,54	28,08	108,885	125,14	782,74	912,34
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,06	51,99	32,56	39,69	171,42	195,52	1166,88	1347,19
2 день		ЗАВТРАК										
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,60	7,00	6,32	7,90	19,76	24,70	158,32	197,90
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	570	620	12,52	13,92	16,99	18,57	62,07	67,01	451,27	490,85
		ОБЕД										
	33/2021г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100	2,88	4,80	6,42	10,70	3,90	6,50	84,90	141,50
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	21,41	25,11	34,845	42,70	99,17	110,06	795,89	924,98
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,93	39,03	51,84	61,27	161,24	177,07	1247,16	1415,83
3 день		ЗАВТРАК										
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	605	655	13,47	14,98	10,96	12,57	74,13	81,74	449,00	499,97
		ОБЕД										
	5/2021г	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,60	6,00	1,86	3,10	42,24	70,40
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	28,64	31,87	29,73	35,50	108,84	119,01	817,49	923,02
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,11	46,85	40,69	48,07	182,97	200,75	1266,49	1422,99

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
4 день	ЗАВТРАК											
	284/2021г	Суфле из творога	150	180	19,50	23,40	7,50	9,00	19,50	23,40	223,50	268,20
	ПП	Повидло яблочное	15	15	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	9,15	36,60	36,60
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	505	535	23,14	27,04	8,32	9,82	67,43	71,33	437,16	481,86
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	31,36	35,63	29,165	34,18	93,69	101,63	762,68	856,62
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,50	62,67	37,49	44,00	161,12	172,96	1199,84	1338,48
5 день	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	525	575	17,17	18,42	15,45	17,05	66,86	73,60	475,11	521,49
	ОБЕД											
	25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	100	1,00	1,67	6,12	10,20	4,77	7,95	78,17	130,28
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	26,64	29,35	31,84	38,40	82,12	90,76	721,58	826,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,81	47,77	47,29	55,45	148,98	164,36	1196,69	1347,49
6 день	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,20
	ПП	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	605	660	10,87	12,68	6,70	8,36	85,27	96,60	444,86	512,36
	ОБЕД											
	18/2021г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,66	6,10	2,10	3,50	43,74	72,90
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3,20	4,00	2,80	3,50	7,56	9,45	68,24	85,30
	492/2004г	Плов из птицы	230	250	18,63	20,25	18,17	19,75	41,63	45,25	404,57	439,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	28,83	31,65	25,58	30,30	97,22	104,13	734,42	815,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,70	44,33	32,28	38,66	182,49	200,73	1179,28	1328,18

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
7 день	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	505	555	11,67	13,18	10,06	11,67	61,63	69,24	383,70	434,67
	ОБЕД											
	18/2021г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,66	6,10	2,10	3,50	43,74	72,90
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	29,83	33,30	30,52	36,13	119,63	131,81	872,52	985,61
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,50	46,48	40,58	47,80	181,26	201,05	1256,22	1420,28
8 день	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	520	570	10,77	12,02	15,44	17,03	66,06	73,91	446,28	496,99
	ОБЕД											
	5/2021г	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,60	6,00	1,86	3,10	42,24	70,40
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2,22	2,78	2,82	3,53	7,84	9,80	65,62	82,03
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	84/2008г	Рыба тушеная с овощами	90	100	22,32	24,80	14,94	16,60	5,49	6,10	245,70	273,00
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	494/2021г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	0,30	0,30	0,01	0,01	17,50	17,50	71,29	71,29
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	36,09	40,16	32,27	38,09	95,92	104,11	818,47	919,83
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,86	52,18	47,71	55,12	161,98	178,02	1264,75	1416,82
9 день	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	605	655	14,57	15,82	12,65	14,25	73,86	80,60	467,51	513,89
	ОБЕД											
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	510/2004г	Каша пшенная вязкая	150	180	4,20	5,04	6,75	8,10	24,00	28,80	173,55	208,26
	202/2013г	Котлеты рубленые из птицы	90	100	14,22	15,80	14,78	16,43	8,13	9,04	222,46	247,18
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	28,66	31,99	31,023	35,00	92,68	101,82	764,58	850,23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,23	47,81	43,67	49,25	166,54	182,42	1232,08	1364,12

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
10 день	ЗАВТРАК											
	106/2008г	Запеканка из творога	150	180	25,65	30,78	18,30	21,96	23,25	27,90	360,30	432,36
	ПП	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	505	540	29,29	34,42	19,12	22,78	71,18	78,88	573,96	658,22
	ОБЕД											
	30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	5,94	9,90	5,04	8,40	76,74	127,90
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
241/2021г	Рис с овощами	150	180	4,16	4,99	2,66	3,19	35,42	42,50	182,18	218,61	
74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90	
156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	19,29	21,93	30,925	38,31	108,365	121,70	788,93	919,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,58	56,35	50,05	61,09	179,55	200,58	1362,89	1577,47	
11 день	ЗАВТРАК											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	520	570	13,57	15,38	16,62	18,23	70,93	79,77	487,52	544,67
	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
	333/2021г	Голубцы ленивые	90	100	9,90	11,00	11,16	12,40	3,60	4,00	154,44	171,60
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	23,74	26,28	30,82	35,04	102,72	112,08	783,22	868,78
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,31	41,66	47,44	53,27	173,65	191,85	1270,74	1413,45
12 день	ЗАВТРАК											
	234/2021г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	200	5,25	7,00	6,20	8,26	21,32	28,42	162,02	216,02
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	605	655	13,07	14,82	11,24	13,31	70,70	77,80	436,22	490,23
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	77/2008г	Котлета "Здоровье"	90	100	10,40	11,55	16,02	17,80	6,30	7,00	210,96	234,40
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	780	910	28,25	32,16	31,8	38,45	119,96	135,43	879,03	1016,43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,32	46,98	43,04	51,76	190,66	213,23	1315,25	1506,65

Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)