

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов 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	№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)	
			Выход, гр		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		
ЗАВТРАК												
			150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
236/2021г		Каша рисовая молочная жидкая	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
75/2021г		Сыр полутвердый (порциями)	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
573/2021г		Хлеб пшеничный формовой	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
459/2021г		Чай с лимоном	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
82/2021г		Фрукты свежие	555	605	11,17	12,42	10,22	11,81	67,43	75,28	406,34	457,05
		ИТОГО ЗАВТРАК:										
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
367/2021г		Птица в соусе с томатом	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
495/2021г		Компот из смеси сухофруктов	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
574/2021г		Хлеб ржаной	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
573/2021г		Хлеб пшеничный формовой	790	930	36,09	39,77	22,54	28,08	108,885	125,14	782,74	912,34
		ИТОГО ОБЕД:			47,26	52,19	32,76	39,89	176,32	200,42	1189,08	1369,39
		ИТОГО ЗА 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
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	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
457/2021г		Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	600	650	9,52	10,92	14,59	16,17	63,57	68,51	423,67	463,25
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	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
157/2008г		Соус томатный	200	200	0,12	0,12	0,06	0,06	16,10	16,10	65,42	65,42
157/2008г		Напиток апельсиновый	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77
574/2021г		Хлеб ржаной	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
573/2021г		Хлеб пшеничный формовой	820	960	21,17	25,13	33,845	42,66	103,23	115,06	802,17	944,70
		ИТОГО ОБЕД:			30,69	36,05	48,44	58,83	166,80	183,57	1225,84	1407,95
		ИТОГО ЗА 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
82/2021г		Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
573/2021г		Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
464/2021г		Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	585	24,54	28,44	9,62	11,12	74,43	78,33	482,46	527,16
ОБЕД												
14/2008г		Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
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
97/2008г		Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
347/2021г		Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
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
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	770	900	27,58	30,83	25,97	32,30	110,82	122,72	787,31	904,92
		ИТОГО ОБЕД:			52,12	59,27	35,59	43,42	185,25	201,05	1269,77	1432,08
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

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		
4 день	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	550	600	9,37	11,18	13,70	15,51	69,94	78,65	440,52	498,91
	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
	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:	770	880	31,43	35,70	29,335	34,35	91,89	99,83	757,29	851,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,79	46,88	43,04	49,86	161,83	178,48	1197,81	1350,14	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	605	14,17	15,42	13,05	14,65	68,36	75,10	447,51	493,89
	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
	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
	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	27,34	30,05	31,94	38,50	92,82	101,46	768,08	872,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,51	45,47	44,99	53,15	161,18	176,56	1215,59	1366,39	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	610	10,47	12,28	7,10	8,76	79,77	91,10	424,86	492,36
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	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
	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	29,50	32,50	25,52	30,20	110,96	119,83	791,52	881,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,97	44,78	32,62	38,96	190,73	210,93	1216,38	1373,48	

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		
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	545	605	11,11	13,38	10,18	11,87	61,61	74,14	382,46	456,87
	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
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	100	16,50	11,00	3,75	2,50	29,78	19,85	218,85	145,90
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	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:	780	830	40,53	37,60	23,32	26,45	119,805	117,08	851,22	856,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,64	50,98	33,50	38,32	181,41	191,22	1233,68	1313,64	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	550	600	7,77	9,02	13,04	14,63	67,56	75,41	418,68	469,39
	ОБЕД											
	ТК-2	Салат "Свежесть"	60	100	1,25	2,08	3,072	5,12	3,41	5,69	46,30	77,16
	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 тушенная с овощами	90	100	22,32	24,80	14,94	16,60	5,49	6,10	245,70	273,00
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	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:	820	960	36,48	41,24	30,78	37,21	96,53	106,70	809,09	926,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,25	50,26	43,82	51,84	164,09	182,11	1227,77	1395,98	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	605	14,17	15,42	13,05	14,65	68,36	75,10	447,51	493,89
	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
	311/2004г	Каша пшенная жидкая	150	180	3,27	3,92	3,27	3,92	18,20	21,83	115,29	138,35
	202/2013г	Котлеты рубленные из птицы	90	100	14,22	15,80	14,78	16,43	8,13	9,04	222,46	247,18
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
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	
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:	820	960	28,27	31,67	26,683	30,92	96,84	105,75	740,58	828,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,44	47,09	39,73	45,57	165,19	180,85	1188,08	1321,90	

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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	590	29,49	34,62	19,32	22,98	76,08	83,78	596,16	680,42
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	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	19,23	21,83	28,045	33,51	106,625	118,80	755,81	864,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,72	56,45	47,37	56,49	182,71	202,58	1351,97	1544,47	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	550	600	10,57	12,38	14,22	15,83	72,43	81,27	459,92	517,07
	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:			34,31	38,66	45,04	50,87	175,15	193,35	1243,14	1385,85	
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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	555	605	12,67	14,42	11,64	13,71	65,20	72,30	416,22	470,23
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Газалык"	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	
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	
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	28,65	32,56	31,9	38,55	120,06	135,53	881,93	1019,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,32	46,98	43,54	52,26	185,26	207,83	1298,15	1489,55	

Список литературы

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