

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Водзимонская СОШ"
Ефремова Н.Ф.

**Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания
МОУ "Водзимонская СОШ"**

День недели	№ рецеп.	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
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)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	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
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	550	610	11,57	13,58	11,61	13,28	62,51	75,28	400,81	474,96
	ОБЕД											
	TK-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
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,51	11,34	6,36	8,48	37,70	50,26	242,04	322,72
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	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	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
	542/2021г	Булочка домашняя	100	100	7,90	7,90	8,12	8,12	54,48	54,48	322,60	322,60
		ИТОГО ОБЕД:	760	910	34,97	39,81	40,94	46,52	156,22	172,69	1133,18	1268,66
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,54	53,39	52,55	59,80	218,73	247,97	1533,99	1743,62
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
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32
	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:	580	640	8,00	10,16	14,43	16,09	53,73	63,59	376,79	439,81
	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	Напиток апельсиновый	200	200	0,12	0,12	0,06	0,06	16,10	16,10	65,42	65,42
	538/2021	Шанежка наливная	70	70	5,3	4,3	4,8	4,8	29,3	29,3	181,2	177,1
	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:	870	1010	24,93	27,88	38,375	47,19	123,56	135,39	939,30	1077,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,93	38,04	52,81	63,28	177,29	198,98	1316,09	1517,61	
3 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	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	535	570	23,02	26,92	9,46	10,96	64,59	71,54	435,58	492,48
	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
	738/2004г	Пирожки с рисом и яйцом	60	75	5,51	6,88	8,48	10,59	30,18	37,73	219,02	273,77
	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
		ИТОГО ОБЕД:	790	915	29,76	33,85	40,025	48,70	104,23	120,41	896,19	1055,36
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,78	60,77	49,49	59,66	168,82	191,95	1331,77	1547,84

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											
	235/2021г	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	96/2004г	Масло (порциями)	15	20	0,12	0,16	10,88	14,50	0,20	0,26	99,14	132,18
	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	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
	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	600	8,65	10,50	17,25	22,68	65,09	73,86	450,13	541,56
	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
	543/2021г	Булочка дорожная	50	50	3,58	3,58	6,67	6,67	24,00	24,00	170,33	170,33
	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	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
		ИТОГО ОБЕД:	790	900	32,69	36,96	35,692	40,70	102,04	109,98	860,15	954,09
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,34	47,46	52,94	63,38	167,13	183,84	1310,28	1495,65
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	20	3,48	4,64	4,43	5,90	0,00	0,00	53,75	71,66
	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
	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:	545	610	13,41	16,58	12,97	16,12	63,44	75,10	424,07	511,80
	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	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
	738/2004г	Пирожки печеные с мясом и рисом	60	60	3,20	3,20	2,70	2,70	17,90	17,90	108,68	108,68
	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	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	30,83	34,13	24,47	28,00	128,06	139,52	855,79	946,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,24	50,71	37,44	44,12	191,49	214,62	1279,86	1458,40	
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	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	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:	545	610	9,71	12,28	7,02	8,76	74,85	91,10	401,42	492,36
	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
	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
	540/2021г	Шанежка с картофелем	60	75	3,77	4,71	3,43	4,28	21,41	26,76	131,54	164,42
	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	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	3570	4085	31,96	35,56	29,46	35,43	125,12	137,18	893,41	1009,85
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,67	47,84	36,48	44,19	199,97	228,28	1294,83	1502,21

Неделя: вторая, четвертая

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			
ЗАВТРАК												
7 день	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	20	3,48	4,64	4,43	5,90	0,00	0,00	53,75	71,66
	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	610	11,11	14,54	10,18	13,34	61,61	74,14	382,46	474,78
	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	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
	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
545/2021г	Сдоба обыкновенная	50	50	4,00	4,00	1,40	1,40	23,90	23,90	124,20	124,20	
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	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	
	ИТОГО ОБЕД:	800	930	42,21	48,08	24,41	29,54	129,855	143,01	907,95	1030,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,32	62,62	34,59	42,88	191,46	217,15	1290,41	1505,00	
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)	15	20	0,12	0,16	10,88	14,50	0,20	0,26	99,14	132,18
	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
	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:	535	590	6,29	7,58	16,51	21,72	57,79	65,70	404,85	488,60
	ОБЕД											
	ТТК-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 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	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	
182/2008г	Коржик молочный	50	50	3,2	3,2	5,7	5,7	32,3	32,3	192,9	192,9	
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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	
	ИТОГО ОБЕД:	830	970	36,60	41,36	36,06	42,48	110,03	120,20	911,04	1028,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,89	48,94	52,56	64,20	167,82	185,90	1315,89	1517,14	
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	20	3,48	4,64	4,43	5,90	0,00	0,00	53,75	71,66
	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
	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:	545	610	13,41	16,58	12,97	16,12	63,44	75,10	424,07	511,80
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	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 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	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	
738/2004г	Пирожки с рисом и яйцом	60	60	5,51	5,51	8,48	8,48	30,18	30,18	219,02	219,02	
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:	800	900	32,28	35,72	37,87	44,07	119,11	128,70	946,34	1054,30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,69	52,30	50,83	60,19	182,54	203,80	1370,41	1566,10	

Неделя: вторая, четвертая

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
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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32
	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:	535	580	27,97	33,86	19,16	22,90	66,24	78,86	549,28	656,98
	ОБЕД											
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	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
11 день	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
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	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:	740	840	20,21	23,03	28,95	33,41	109,37	121,80	778,79	879,95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,18	56,89	48,11	56,31	175,61	200,66	1328,07	1536,93
	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
12 день	96/2004г	Масло (порциями)	15	20	0,12	0,16	10,88	14,50	0,20	0,26	99,14	132,18
	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
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	545	610	9,85	12,46	17,76	23,08	67,58	81,40	469,52	583,16
	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
	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
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	550/2021г	Манник	50	50	2,77	2,77	2,58	2,58	15,54	15,54	96,42	96,42
	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:	810	940	24,10	26,94	31,905	38,49	108,53	120,49	817,67	936,07
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,95	39,40	49,67	61,57	176,11	201,89	1287,19	1519,23
	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	
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:	535	585	11,15	12,90	11,48	13,55	55,36	62,46	369,34	423,35	
	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
	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
	540/2021г	Шанежка с картофелем	75	75	4,71	4,71	4,28	4,28	26,76	26,76	164,42	164,42
	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	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
		ИТОГО ОБЕД:	825	955	31,04	34,95	35,87	42,52	132,97	148,44	978,88	1116,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,19	47,85	47,35	56,07	188,33	210,90	1348,22	1539,62	

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 школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)