

УТВЕРЖДАЮ

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



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Можгинская СОШ"  
Дуркина Е.В.

*Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей  
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания  
МБОУ "Можгинская 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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>12,73</b>	<b>13,98</b>	<b>11,29</b>	<b>12,88</b>	<b>72,93</b>	<b>80,78</b>	<b>444,25</b>	<b>494,96</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	13/2008	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
	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	100	100	12,00	12,00	24,00	24,00	5,00	5,00	284,00	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	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>790</b>	<b>930</b>	<b>30,28</b>	<b>34,22</b>	<b>38,99</b>	<b>44,53</b>	<b>115,07</b>	<b>133,64</b>	<b>932,27</b>	<b>1072,19</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,01</b>	<b>48,20</b>	<b>50,28</b>	<b>57,41</b>	<b>188,00</b>	<b>214,42</b>	<b>1376,52</b>	<b>1567,15</b>	
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>620</b>	<b>12,52</b>	<b>13,92</b>	<b>16,99</b>	<b>18,57</b>	<b>62,07</b>	<b>67,01</b>	<b>451,27</b>	<b>490,85</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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	
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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>830</b>	<b>960</b>	<b>21,98</b>	<b>25,68</b>	<b>35,015</b>	<b>42,87</b>	<b>106,37</b>	<b>117,26</b>	<b>828,50</b>	<b>957,59</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,50</b>	<b>39,60</b>	<b>52,01</b>	<b>61,44</b>	<b>168,44</b>	<b>184,27</b>	<b>1279,77</b>	<b>1448,44</b>	
3 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	12,20	12,20	48,80	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>490</b>	<b>520</b>	<b>22,82</b>	<b>26,72</b>	<b>9,26</b>	<b>10,76</b>	<b>62,74</b>	<b>66,64</b>	<b>425,58</b>	<b>470,28</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>770</b>	<b>880</b>	<b>26,64</b>	<b>29,35</b>	<b>31,84</b>	<b>38,40</b>	<b>82,12</b>	<b>90,76</b>	<b>721,58</b>	<b>826,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,46</b>	<b>56,07</b>	<b>41,10</b>	<b>49,16</b>	<b>144,86</b>	<b>157,40</b>	<b>1147,16</b>	<b>1296,28</b>	

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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	235/2021г	Каша пшённая 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
	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
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>9,77</b>	<b>11,58</b>	<b>13,30</b>	<b>15,11</b>	<b>75,44</b>	<b>84,15</b>	<b>460,52</b>	<b>518,91</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>770</b>	<b>880</b>	<b>31,43</b>	<b>35,70</b>	<b>29,335</b>	<b>34,35</b>	<b>91,89</b>	<b>99,83</b>	<b>757,29</b>	<b>851,23</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,19</b>	<b>47,28</b>	<b>42,64</b>	<b>49,46</b>	<b>167,33</b>	<b>183,98</b>	<b>1217,81</b>	<b>1370,14</b>	
5 День	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66
	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
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>15,13</b>	<b>16,38</b>	<b>14,32</b>	<b>15,92</b>	<b>63,46</b>	<b>70,20</b>	<b>443,22</b>	<b>489,60</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
	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	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>820</b>	<b>950</b>	<b>28,18</b>	<b>31,47</b>	<b>26,54</b>	<b>30,07</b>	<b>103,05</b>	<b>114,51</b>	<b>763,76</b>	<b>854,57</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,31</b>	<b>47,85</b>	<b>40,86</b>	<b>45,99</b>	<b>166,51</b>	<b>184,71</b>	<b>1206,98</b>	<b>1344,17</b>	
6 День	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	12,20	12,20	48,80	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
	470/2021г	Кисломолочный напиток (Йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>13,47</b>	<b>15,28</b>	<b>9,50</b>	<b>11,16</b>	<b>81,32</b>	<b>89,60</b>	<b>464,66</b>	<b>519,96</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>3470</b>	<b>3940</b>	<b>28,99</b>	<b>31,65</b>	<b>26,18</b>	<b>31,30</b>	<b>107,72</b>	<b>114,43</b>	<b>782,46</b>	<b>866,02</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,46</b>	<b>46,93</b>	<b>35,68</b>	<b>42,46</b>	<b>189,04</b>	<b>204,03</b>	<b>1247,12</b>	<b>1385,98</b>	

## 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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66
	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
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>13,43</b>	<b>14,94</b>	<b>11,34</b>	<b>12,94</b>	<b>72,03</b>	<b>79,64</b>	<b>443,82</b>	<b>494,78</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	13\2008	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	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
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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>40,80</b>	<b>46,85</b>	<b>23,26</b>	<b>28,35</b>	<b>122,745</b>	<b>137,86</b>	<b>863,52</b>	<b>993,99</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,23</b>	<b>61,79</b>	<b>34,60</b>	<b>41,29</b>	<b>194,77</b>	<b>217,50</b>	<b>1307,34</b>	<b>1488,77</b>	
8 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>7,57</b>	<b>8,82</b>	<b>12,84</b>	<b>14,43</b>	<b>62,66</b>	<b>70,51</b>	<b>396,48</b>	<b>447,19</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>910</b>	<b>35,44</b>	<b>39,94</b>	<b>26,94</b>	<b>32,41</b>	<b>92,77</b>	<b>102,00</b>	<b>755,33</b>	<b>859,39</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,01</b>	<b>48,76</b>	<b>39,78</b>	<b>46,84</b>	<b>155,43</b>	<b>172,51</b>	<b>1151,81</b>	<b>1306,58</b>	
9 день	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>18,33</b>	<b>19,58</b>	<b>16,92</b>	<b>18,52</b>	<b>66,86</b>	<b>73,60</b>	<b>493,02</b>	<b>539,40</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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 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	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>28,26</b>	<b>31,44</b>	<b>30,65</b>	<b>35,89</b>	<b>96,90</b>	<b>105,55</b>	<b>776,51</b>	<b>871,03</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,59</b>	<b>51,02</b>	<b>47,57</b>	<b>54,41</b>	<b>163,75</b>	<b>179,15</b>	<b>1269,53</b>	<b>1410,43</b>	

## 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	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>585</b>	<b>620</b>	<b>28,37</b>	<b>33,50</b>	<b>18,76</b>	<b>22,42</b>	<b>71,74</b>	<b>79,44</b>	<b>569,28</b>	<b>653,54</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
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	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	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	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>21,27</b>	<b>23,83</b>	<b>30,06</b>	<b>33,56</b>	<b>114,32</b>	<b>125,81</b>	<b>812,82</b>	<b>900,54</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,64</b>	<b>57,33</b>	<b>48,82</b>	<b>55,98</b>	<b>186,06</b>	<b>205,25</b>	<b>1382,10</b>	<b>1554,08</b>	
11 День	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>10,37</b>	<b>12,18</b>	<b>14,02</b>	<b>15,63</b>	<b>67,53</b>	<b>76,37</b>	<b>437,72</b>	<b>494,87</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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
	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	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>830</b>	<b>960</b>	<b>23,92</b>	<b>26,58</b>	<b>34,42</b>	<b>41,04</b>	<b>103,68</b>	<b>113,68</b>	<b>820,18</b>	<b>930,38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,29</b>	<b>38,76</b>	<b>48,44</b>	<b>56,67</b>	<b>171,21</b>	<b>190,05</b>	<b>1257,90</b>	<b>1425,25</b>	
12 День	<b>ЗАВТРАК</b>											
	234/2021г	Каша овсяная "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)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66
	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>16,83</b>	<b>18,58</b>	<b>15,52</b>	<b>17,58</b>	<b>63,70</b>	<b>70,80</b>	<b>461,74</b>	<b>515,74</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	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	
141/2008г	Соус томатный	40	40	1,04	1,04	3,84	3,84	3,76	3,76	53,76	53,76	
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	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>28,53</b>	<b>32,44</b>	<b>35,56</b>	<b>42,21</b>	<b>118,80</b>	<b>134,27</b>	<b>909,35</b>	<b>1046,75</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,36</b>	<b>51,02</b>	<b>51,08</b>	<b>59,79</b>	<b>182,50</b>	<b>205,07</b>	<b>1371,09</b>	<b>1562,49</b>	

## Список литературы

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапиной)
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)