

Согласовано

Директор

И.В. Дмитриовская



Утверждаю:

И. о. директора

ЭМУП «Общественное питание»

Е. В. Попова

2025 года



**Примерное двухнедельное меню
городских оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей
в период весенних каникул 2024 - 2025 учебного года
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара**

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1/В2	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1/В2	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р		Mg	Fe	
ЗАВТРАК																												
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	230/10	6,9	12,5	49,2	336	1,1	0,07	62,6	70,1	149,7	179,4	41,1	0,7	260/15	7,9	14,3	56,3	385	1,3	0,08	71,8	80,3	171,6	205,6	47,2	0,8		Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1		Москва 1994 таб. № 25
Круассан "Сладкоежка"	65	4,2	14,3	39	301,6									65	4,2	14,3	39	301,6										СХЗ
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9		Москва 2004 № 686
ИТОГО	577	17,47	32,92	113,6	616,6	4,07	0,12	236,1	70,68	749,5	539,6	76	2,52	622	20,73	37,72	120,7	701,6	4,33	0,15	333	81,1	1065	732,7	46,6	2,22		
ОБЕД																												

Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300/10	13	8,2	24,9	259,2	8,7	0,2	0	2,9	51	105	42,5	2,4	Москва 1996 № 138
Котлеты рубленные куриные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,6	12,4	14,7	238	0,8	0,11	0,4	0,9	12,3	174	32	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	200	7,4	6	35,2	224,6	0	0,08	45,8	1,1	18,4	60,6	11,9	1,4	Москва 1996 № 273
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	830	35,15	30,33	103,88	861,55	10,15	0,45	74,68	4,62	110,6	362,6	99,72	6,91	980	41,13	34,4	119,23	988,9	12,75	0,45	86,2	5,51	131,9	419,8	117,32	8,07	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	
ИТОГО	530	27,36	19,05	94,85	677,6	15,64	0,16	92	1,74	273,1	352,1	101,8	4,6	590	31,6	22,3	103,8	759,8	15,8	0,2	109	1,9	330	411,6	109,6	2,4	

ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	1,3	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	1,3	Москва 1996 № 110
Гуляш из филе куриного	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	1,7	100/75	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,1	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	5,10	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	5,10	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	895	38,82	24,42	96,10	755,50	42,60	0,33	30,2	4,9	147,9	349,0	107,1	6,21	975,00	41,68	26,16	102,10	807,80	53,30	0,38	36,19	5,32	162,7	384,3	121,8	6,85	
СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,3	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0	ТТК
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	Москва 2017 № 209
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	545	17,6	34,6	68,3	682,8	2,7	0,26	267,8	27,9	311,6	412,4	115,6	4,1	555	17,6	38,2	68,3	715,7	2,7	0,3	288	27,9	312,7	413,7	115,1	4,1	

ОБЕД

Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Тефтели из говядины, соус крас.	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3	Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,2	0,02	0,00	0,82	32,30	21,90	17,50	0,50	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,2	0,02	0,00	0,82	32,30	21,90	17,50	0,50	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,8	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40	2,1	0,27	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,29	ТТК
ИТОГО	850	30,16	25,45	106,04	884,65	18,2	0,60	48,9	8,1	129,1	568,1	249,8	10,2	930,0	34,0	27,8	121,6	984,5	19,7	0,7	51,3	8,5	144,6	654,2	294,3	12,02	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									240/40	8,3	6,3	57,1	418,4										ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686	
Яблоко свежее	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	3,5	150	1,2	1,2	13,7	66,6	15	0,05	0	0,3	24	16,7	13,7	3,5		
Йогурт	125	3,5	3,1	9	109,9									125	3,5	3,1	9	109,9										
ИТОГО	587	11,93	9,72	86,8	597,1	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8	627	12,6	9,7	112,4	718,3	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8		

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Биточки Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	1,18	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	ТТК
Конвертик "Каприз"	60	2,7	7,2	37,8	228									60	2,7	7,2	37,8	228									СХЗ
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	850	18,71	29,59	142,68	966,9	42,3	0,22	50,9	4,93	104,03	243,1	78,73	4,4	930	20,68	31,94	152,32	1040,9	49,32	0,26	57,9	5,47	112,3	274,3	91,92	4,99	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Макаронные изделия отварные с сыром	190/20	13,6	15,9	34,1	334,4	0,25	0,09	115,2	1,09	295,8	202,1	20,6	1,2	200/25	15,3	17,9	38,4	376,2	0,28	0,1	129	1,2	333	227,4	23,2	1,4	ТТК
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	239,2									80	4,4	6,8	40	239,2									СХЗ
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	542	19,73	22,92	99,5	685,6	3,08	0,11	115,2	1,37	308,3	228,6	32,2	2,32	557	21,43	24,92	103,8	727,4	3,11	0,12	129	1,48	345,5	253,9	34,8	2,52	

ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Рыбное филе жареное	100	16,2	14,6	4,4	288,3	1,98	0,1	49,6	5,7	32,6	174,8	25	0,6	120	19,4	17,5	5,3	345,6	2,4	0,1	59,5	6,8	39,1	209,8	30	0,7	Москва 1996 № 310
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	200	4,1	6,4	27,2	183	24,2	0,13	39,9	0,2	51,1	103,1	32,8	1,2	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнечным	60	1,4	0,72	2,3	17,3	2,6	0,04	0	0,07	36	23,3	12	31,8	100	2,3	1,2	3,8	10,4	4,3	0,07	0	0,1	60	38,8	20	53	ТТК
Компот из апельсин	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	ТТК
Сок фруктовый т/пак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	1000	24,18	27,11	97,36	873,6	78,58	0,35	90,5	9,08	207,2	384,1	111,0	38,2	1110	29,32	32,09	106,56	969,8	86,7	0,41	110	10,2	250,5	460,4	132,20	59,84	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша пшеничная, вязкая молочная, масло сл.	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,3	164,6	249,1	49,5	2,6	280/15	12,2	15,5	62,3	438,3	1,4	0,19	103	0,3	202,3	306,2	60,9	3,2	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0	ТТК
Батон нарезной	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259
ИТОГО	500	15,3	33,47	90,4	760,6	2,57	0,2	184	0,86	340,6	425,1	58,5	176	560	17,64	39,97	102,06	841,5	2,87	0,24	223	0,92	372,8	464,6	69,9	158,4	

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	2,05	250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Капуста тушеная	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	Москва 1996 № 482
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из черной смородины	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,4	8,1	0,4	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,4	8,1	0,4	ТТК
Кекс "Творожок"	70	6	13,3	36,4	287									70	6	13,3	36,4	287									СХЗ
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	960	51,7	51,42	129,6	1185,2	59,88	0,37	62,3	5,44	513,5	554,7	121,9	4,84	1000	52	51,5	130,7	1190,8	61	0,37	62,3	5,44	520,8	562,4	126,40	5	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														12 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	25	5,8	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,9	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1	Москва 1994 таб. № 25
Батон	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	35	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
"Хрустящие штучки" х/б изделие	50	3,80	6,50	25,50	175,00									50	3,80	6,50	25,50	175,00									
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48	Москва 1996 № 642
ИТОГО	500	21,9	25,89	93,2	720	2,9	0,27	285,3	27,69	1017,5	745	139,4	4	505	23	27,39	93,2	737,9	2,9	0,28	329	27,8	1164	828,5	145,3	4,2	

ОБЕД																												
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,6	11,1	0,23	0	2,42	42,7	88,1	35,6	2	300/10	5	4,7	18,4	150	13,2	0,3	0	2,9	50,9	105	42,4	2,4	Москва 1996 № 139	
Филе "Гурман"	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	1,7	100/75	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,1	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389	
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК	
ИТОГО	895	45,75	24,46	114,5	876,05	27,4	0,62	0,07	7,08	114,1	513	230,4	12,7	975	50,52	27,21	127,07	974	36,6	0,76	0,07	7,94	132,9	600,1	280,6	14,73		
ВТОРНИК																												
	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																												
Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									200/40	7,1	5,4	48,9	358,6										ТТК
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3										
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,05	0	0,4	7,8	28	41,5	1	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	2		
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685	
ИТОГО	702	13,73	12,72	96,1	640,9	12,8	0,05	0	0,4	15,7	37,1	46,5	1,9	802	15,23	13,22	117,1	736,9	22,8	0,1	0	0,8	23,5	65,1	88	2,9		

ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/15	1,74	6,33	11,16	143,6	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	300/10/15	1,74	6,33	11,16	169,7	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК №12
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	855	19,7	22,15	93,59	814,4	32,58	0,302	103,4	5,62	168,78	395,4	120,8	5,23	995	21,82	23,59	99,49	863,9	37,35	0,35	112	5,82	187,6	440,8	135,34	5,72	ТТК

СРЕДА																																		
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	7-11 лет										12 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
														ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	Витам ин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витам ин С	Витам ин В1	
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	Москва 1996 № 257							
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0								
Сдоба "Финская с корицей"	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02	СХЗ							
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259							
Батон нарезной	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	ТТК							
ИТОГО	575	20	23,3	196,7	685	2,8	0,2	281	1,2	1056,6	745	75,3	158	580	21,1	24,5	99,2	703	2,8	0,2	324	1,3	1204	828,5	81,2	158,4								

ЗАВТРАК																											
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0	
Сдоба "Финская с корицей"	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02	80	9,42	14,8	51,2	376	0,06	0,16	98	0,82	53,4	98,4	18,2	1,02	СХЗ
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	159	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259
Батон нарезной	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	30	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	ТТК
ИТОГО	575	20	23,3	196,7	685	2,8	0,2	281	1,2	1056,6	745	75,3	158	580	21,1	24,5	99,2	703	2,8	0,2	324	1,3	1204	828,5	81,2	158,4	

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	865	47,47	23,62	115,12	908,1	62,81	0,52	38,5	4,39	133,7	421	146,7	6,57	920	50,91	25,2	121,37	961,2	70,6	0,56	42	4,74	143,8	454,7	161,42	7,13	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	1,4	200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591
ИТОГО	530	24,26	16,95	75,25	603,3	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8	590	9,1	22,6	88	747,4	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8	

ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, филе	250/10/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	300/15/15	1,51	6,39	7,99	203,8	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 135
Биточки натуральные куриные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,5	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35,3	224,6	0	0,08	0,5	1,1	18,4	60,5	11,9	1,4	200	7,4	6	35,3	224,6	0	0,08	0,5	1,1	18,4	60,5	11,9	1,4	Москва 1996 № 273
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,8	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40	2,1	0,27	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,29	ТТК
ИТОГО	890	27,64	31,31	99,82	867	18,65	0,3	51,88	4,87	130,4	344,7	90,1	6,04	1020	30,44	32,78	108,66	964,5	19,85	0,34	51,9	5,11	141,9	382,2	101,7	6,77	
ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	Москва 2017 № 209
Корж "Молочный"	100	6	11	64	380									100	6	11	64	380									СХЗ
Батон нарезной	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	630	20,25	25,62	131,08	847,5	1,1	0,2	143,4	0,87	159,4	290,7	99,1	4,48	630	20,25	25,62	131,08	847,5	1,1	0,2	143	0,87	159,4	290,7	99,1	4,48	

ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Котлеты по-Хлыновски	90	12,9	14	6,8	212	6,2	0,16	34,9	4,4	22,1	204,7	34,3	2,7	100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	38,1	3	Москва 1996 № 417
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО	830	25,69	32,44	120,91	987,9	49,1	0,48	117,4	8,64	104,73	424,9	129,1	6,06	915	28,3	38,84	130,62	1095,2	56,8	0,53	147	9,6	114,6	471,8	144,68	6,83	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Джем	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4	
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3									
Компот из чернослив	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5	Москва 2017 № 348
ИТОГО	670	31,06	25,65	94,15	731,1	16,24	0,14	92	1,74	305,4	339,2	69,5	5,2	730	35,3	28,9	103,1	813,3	16,39	0,16	109	1,93	362,1	398,7	77,3	5,38	

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,2	0,3	28	36	10	0,5	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,2	0,3	28	36	10	0,5	Москва 1996 № 151
Голубцы ленивые, соус красный основной	100/75	10,4	8,7	17,5	353	1,8	0,08	16,2	1,09	399,8	294,8	32,2	0,24	100/75	10,4	8,7	17,5	353	1,8	0,08	16,2	1,09	399,8	294,8	32,2	0,24	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Язычок слоеный с сахаром														50	4,5	7,5	28,5	215,2									СХЗ
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,2	85,5	2,25	0,02	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	835	21,84	20,82	96,8	827,6	28,53	0,256	52,3	2,85	526,26	495,6	107,5	3,36	875	26,64	28,4	126,4	1048,4	29,65	0,26	52,3	2,85	533,6	503,3	112	3,52	

Стоимость однодневного рациона 250=00

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
3. Меню должно утверждаться руководителем организации.(СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

Л.В.Сотникова