



«Утверждаю»  
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»

А. А. Нейжмак



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 5

М. В. Шенникова

Примерное меню

По организации горячего питания школьников в лагере с дневным пребыванием детей с 7 до 10 лет и старше, на базе МБОУ СОШ № 5 в период летних школьных каникул с 03.06.2021г по 29.06. 2021г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	№ рец-ры	Цена 2-х разового питания 1день/1реб с учетом расходов на оказание услуг
<b>День 1</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Биточки рубленые	100	15,9	14,4	16	261	302	49,24
	Пюре картофельное	180	5,9	7,1	41,9	276,8	354	17,54
	Овощи свежие ( помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	418	3,56
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>31,32</b>	<b>37,87</b>	<b>108,15</b>	<b>939,5</b>		<b>93,89</b>
	<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	7,3	10,3	117,4	157	10,88
	Плов из птицы	230	16,2	15,8	36,2	358	645	48,70
	Овощи свежие ( огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Кондитерское изделие	20	0,8	0,2	10	42	п/п	9,59
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>26,58</b>	<b>25,46</b>	<b>130,71</b>	<b>886</b>		<b>86,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,9</b>	<b>63,33</b>	<b>238,86</b>	<b>1825,5</b>		<b>180,42</b>
<b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	8	1,85	2,36	0	29,12	16	4,46
	Запеканка из творога со сметаной	160	24	29,28	21,92	382	239	48,95
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	420	1,28
	Йогурт	110	3,47	1,19	4,83	43,9	п/п	25,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>518</b>	<b>31,84</b>	<b>41,93</b>	<b>53,3</b>	<b>666,52</b>		<b>88,37</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	132	7,45
	Гуляш из говядины	100	17,37	8,1	5	165	282	42,21
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,4	29,88	214,2	464	6,91
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,62	2,4	2,88	41,4	82	4,13
	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,1	0	25,2	96	448	6,61
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Сок фруктовый т/п 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	20,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>1080</b>	<b>38,25</b>	<b>25,6</b>	<b>150,05</b>	<b>1011,6</b>		<b>92,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,09</b>	<b>67,53</b>	<b>203,35</b>	<b>1678,12</b>		<b>180,42</b>
<b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Омлет с зелёным горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54	41,95
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	421	4,48
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12



	Кондитерское изделие	80	6,6	3,02	23,3	84,5	п/п	16,80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,06</b>	<b>32,17</b>	<b>67,85</b>	<b>617,9</b>		<b>78,84</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,9	2,5	21	120	140	10,32
	Котлета "Московская"	100	13,1	22,7	11,5	305	303	36,29
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	13	49,5	364	341	10,28
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	124	639	4,55
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Фрукты свежие	150	0,6	0	12,4	60,6		27,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>1030</b>	<b>35,18</b>	<b>40,36</b>	<b>164,21</b>	<b>1200,2</b>		<b>101,58</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,24</b>	<b>72,53</b>	<b>232,06</b>	<b>1818,1</b>		<b>180,42</b>
<b>День 4</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Рагу из птицы	200	22,6	23,2	28,5	238	334	34,67
	Овощи свежие (помидоры.)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	418	11,56
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Кондитерское изделие	30	0,8	0,2	10	42	п/п	13,41
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34,32</b>	<b>40,37</b>	<b>88,75</b>	<b>684,7</b>		<b>83,19</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	133	6,83
	Печень по - строгановски	100	25,7	14,5	4,5	254	284	39,79
	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	340	7,90
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Йогурт	100	3,47	1,19	4,83	43,9	п/п	25,35
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>45,27</b>	<b>34,13</b>	<b>138,88</b>	<b>1075,9</b>		<b>97,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>79,59</b>	<b>74,5</b>	<b>227,63</b>	<b>1760,6</b>		<b>180,42</b>
<b>День 5</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	254	30,12
	Пюре картофельное	180	5,9	7,1	41,9	276,8	354	17,54
	Овощи свежие (помидоры.)	50	0,55	0,1	2,5	11,5	39	6,53
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	423	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Сок фруктовый т/п 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	20,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>800</b>	<b>24,21</b>	<b>24,55</b>	<b>113,95</b>	<b>800,2</b>		<b>91,60</b>
	<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	7,3	10,3	117,4	157	10,88
	Гуляш из говядины	100	17,37	8,1	5	165	282	42,21
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,4	29,88	214,2	464	6,91
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,1	38,55	81	4,30
	Кисель из концентрата	200	0,02	0	42,2	162	648	7,62
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Кондитерское изделие	30	0,8	0,2	10	42	п/п	12,16
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>33,38</b>	<b>27,19</b>	<b>138,27</b>	<b>959,15</b>		<b>88,82</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,59</b>	<b>51,74</b>	<b>252,22</b>	<b>1759,35</b>		<b>180,42</b>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,7	14	10,1	310,7	417	57,60
	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	8,28	28,62	216	464	6,91
	Капуста тушенная	50	1,25	2,3	5,35	47	181	3,80
	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	415	10,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>27,33</b>	<b>42,83</b>	<b>77,42</b>	<b>926,7</b>		<b>94,68</b>



	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	135	8,56
	Рагу из птицы	200	22,6	23,2	28,5	238	334	34,67
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	1,35	5,7	37	6,53
	Сок фруктовый	200	0,8	0	28	108	п/п	16,00
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Фрукты свежие	90	0,5	0	7,2	45		15,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>37,21</b>	<b>30,95</b>	<b>124,14</b>	<b>783,7</b>		<b>85,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,54</b>	<b>73,78</b>	<b>201,56</b>	<b>1710,4</b>		<b>180,42</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Печенье	50	4,33	2,25	38,72	225	п/п	15,00
	Каша манная	200	4,8	8,2	45,37	278,85	195	15,15
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	420	1,28
	Кондитерские изделия	50	0,9	0,3	10,1	43	п/п	28,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,87</b>	<b>22,8</b>	<b>120,74</b>	<b>794,75</b>		<b>73,92</b>
	<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем	250	2	5,2	13,1	106	119	11,83
	Чахохбили	150	11,7	11,4	9,6	190,5	491	43,52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	13	49,5	364	341	10,28
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
	Компот из апельсина витаминизированный	200	0,1	0	25,2	96	448	6,61
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Фрукты свежие	120	1,2	0	12,1	75		21,58
	<b>Итого за обед</b>	<b>1050</b>	<b>33,22</b>	<b>31,82</b>	<b>149,29</b>	<b>1065,3</b>		<b>106,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,09</b>	<b>54,62</b>	<b>270,03</b>	<b>1860,05</b>		<b>180,42</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	3	13,38
	Оладьи из печени с морковью	100	18,8	17,1	6,9	259	267	34,77
	Картофель отварной с зеленью	180	4	10,2	31,8	242	348	15,90
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	1,35	5,7	37	6,53
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	7,6	52,3	п/п	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	418	3,56
	Кондитерское изделие	20	0,8	0,2	10	42	п/п	6,79
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34,41</b>	<b>40,25</b>	<b>100,65</b>	<b>922</b>		<b>83,07</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	154	11,29
	Плов из птицы	230	16,2	15,8	36,2	358	645	48,70
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Сок фруктовый т/п 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	20,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>1030</b>	<b>28,26</b>	<b>22,9</b>	<b>158,47</b>	<b>996</b>		<b>97,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,67</b>	<b>63,15</b>	<b>259,12</b>	<b>1918</b>		<b>180,42</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Сардельки отварные	100	11,5	18,3	1,5	216	413	48,96
	Макаронные отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	340	7,90
	Икра из кабачков	60	0,7	2,7	4,5	47	25	6,88
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	423	1,80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24,68</b>	<b>44,23</b>	<b>82,99</b>	<b>848,3</b>		<b>81,15</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	133	6,83
	Поджарка из свинины	100	26,7	14,1	4,7	252	288	50,80
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,4	29,88	214,2	464	6,91
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94



	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	124	639	4,55
	Фрукты свежие	90	0,3	0	7,5	28,5		17,50
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>42,78</b>	<b>28,96</b>	<b>126,19</b>	<b>961,3</b>		<b>99,27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,46</b>	<b>73,19</b>	<b>209,18</b>	<b>1809,6</b>		<b>180,42</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Шницель рубленый	100	15,9	14,4	16	261	302	35,34
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	13	49,5	364	341	10,28
	Овощи свежие ( помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	418	11,56
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>37,62</b>	<b>44,37</b>	<b>115,75</b>	<b>1029,7</b>		<b>80,73</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	134	22,16
	Птица тушеные в соусе	130	15,65	15,8	2,44	201,7	444,528	44,34
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	342	8,43
	Свекла тушеная	60	1,08	2,28	6,54	51	185	6,09
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Компот из лимоннов витаминизированный	200	0,1	0	24,2	93	450	3,63
	Кондитерское изделие	25	0,8	0,2	10	42	п/п	10,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>37,5</b>	<b>36,18</b>	<b>140,61</b>	<b>1048,95</b>		<b>99,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,12</b>	<b>80,55</b>	<b>256,36</b>	<b>2078,65</b>		<b>180,42</b>
<b>День 11</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Запеканка из творога со сметаной	160	24	29,28	21,92	382	239	48,95
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	420	1,28
	Йогурт	100	3,47	1,19	4,83	43,9	п/п	25,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>32,31</b>	<b>42,52</b>	<b>53,3</b>	<b>673,8</b>		<b>90,07</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	132	7,45
	Гуляш из говядины	100	17,37	8,1	5	165	282	43,33
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,4	29,88	214,2	464	6,91
	Овощи свежие ( огурцы)	50	0,35	0,05	1,35	5,7	37	6,53
	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Фрукта свежая	90	0,3	0	7,5	28,5		16,71
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>36,58</b>	<b>23,25</b>	<b>138,62</b>	<b>942,4</b>		<b>90,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,89</b>	<b>65,77</b>	<b>191,92</b>	<b>1616,2</b>		<b>180,42</b>
<b>День 12</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Тефтели с соусом	130	16,98	21,76	46,96	181,18	423,528	28,80
	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	340	7,90
	Капуста тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56,4	181	4,61
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	423	1,80
	Йогурт	100	3,47	1,19	4,83	43,9	п/п	25,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>32,11</b>	<b>45,99</b>	<b>135,2</b>	<b>830,38</b>		<b>77,91</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп с мясными фрикадельками	250	5,8	5,2	17	138,2	140;308	22,07
	Рагу из птицы	200	22,6	23,2	28,5	238	334	34,67
	Салат из помидоров со сладким перцем	60	0,67	3,71	0,86	47,46	80	10,99
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,1	0	25,2	96	448	6,61
	Кондитерские изделия	50	0,9	0,3	10,1	43	п/п	23,43



	<b>Итого за обед</b>	850	<b>36,83</b>	<b>34,51</b>	<b>118,45</b>	<b>782,66</b>		<b>102,51</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,94</b>	<b>80,5</b>	<b>253,65</b>	<b>1613,04</b>		<b>180,42</b>
<b>День 13</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	254	30,12
	Картофель отварной с зеленью	180	4	10,2	31,8	242	348	15,90
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	1,35	5,7	37	6,53
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Кофейный напиток	200	2,8	4	26,5	156	418	3,56
	Сок фруктовый т/л 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	20,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>800</b>	<b>24,61</b>	<b>31,6</b>	<b>114</b>	<b>855,6</b>		<b>91,72</b>
	<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	7,3	10,3	117,4	157	10,88
	Шницель рубленый	100	15,9	14,4	16	261	302	35,34
	Каша гречневая	180	10,8	13	49,5	364	341	10,28
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	2,5	11,5	39	6,53
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	124	639	4,55
	Фрукты свежие	90	0,3	0	7,5	28,5		16,38
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>37,11</b>	<b>36,9</b>	<b>153,99</b>	<b>1126,4</b>		<b>88,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,72</b>	<b>68,5</b>	<b>267,99</b>	<b>1982</b>		<b>180,42</b>
<b>День 14</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188	142	19,23
	Сдоба	80	14,2	10,3	86,8	395		20,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	415	10,76
	Кондитерские изделия	40	0,9	0,3	10,1	43	п/п	20,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30,04</b>	<b>36,55</b>	<b>144,25</b>	<b>937</b>		<b>84,48</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	135	8,56
	Птица тушенные в соусе	130	15,65	15,8	2,44	201,7	444,528	44,34
	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	8,28	28,62	216	464	6,91
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	2,5	11,5	39	6,53
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
	Фрукты свежие	110	0,3	0	7,5	28,5		20,18
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>34,88</b>	<b>31,88</b>	<b>135,95</b>	<b>986,7</b>		<b>95,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,92</b>	<b>68,43</b>	<b>280,2</b>	<b>1923,7</b>		<b>180,42</b>
<b>День 15</b>	<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	3	13,38
	Капуста тушенная с говядиной	150	18,3	22,8	12,6	323	180	47,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	423	1,80
	Йогурт	100	3,47	1,19	4,83	43,9	п/п	25,35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>28,61</b>	<b>32,15</b>	<b>50,75</b>	<b>598,5</b>		<b>96,67</b>
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рисом	250	2,6	5,3	14,3	116	133	6,83
	Печень по - строгановски	100	25,7	14,5	4,5	254	284	39,79
	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	340	7,90
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	2,5	11,5	39	6,53
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
	Кисель из концентрата	200	0,02	0	42,2	162	648	7,66
	Кондитерское изделие	25	0,8	0,2	10	42	п/п	10,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>42,55</b>	<b>33,18</b>	<b>151,33</b>	<b>1098,9</b>		<b>83,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,16</b>	<b>65,33</b>	<b>202,08</b>	<b>1697,4</b>		<b>180,42</b>
<b>День 16</b>	<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16



Вареники ленивые со сметаной	170	21,6	14,72	21,6	310,4	292;293	43,38
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	418	11,56
Сок фруктовый т/п 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	20,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>31,24</b>	<b>31,37</b>	<b>87,65</b>	<b>767,3</b>		<b>89,43</b>
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	7,3	10,3	117,4	157	10,88
Плов из птицы	230	16,2	15,8	36,2	358	645	48,70
Икра из кабачков	60	0,7	2,7	4,5	47	25	6,88
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
Кондитерское изделие	30	0,8	0,2	10	42	п/п	15,11
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>26,86</b>	<b>28,1</b>	<b>133,59</b>	<b>926,4</b>		<b>90,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58,1</b>	<b>59,47</b>	<b>221,24</b>	<b>1693,7</b>		<b>180,42</b>
<b>День 17</b>							
<b>Завтрак</b>							
Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	254	30,12
Пюре картофельное	180	5,9	7,1	41,9	276,8	354	17,54
Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	423	1,80
Кондитерские изделия	40	0,9	0,3	10,1	43	п/п	20,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,42</b>	<b>24,87</b>	<b>96,55</b>	<b>737,5</b>		<b>93,01</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изд	250	2,9	2,5	21	120	140	10,32
Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	275	47,52
Каша гречневая	180	10,8	13	49,5	364	341	10,28
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,1	0	25,2	96	448	6,61
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>38,38</b>	<b>29,96</b>	<b>139,31</b>	<b>1009,6</b>		<b>87,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>62,8</b>	<b>54,83</b>	<b>235,86</b>	<b>1747,1</b>		<b>180,42</b>
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>							
Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	41	6,80
Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	16	6,16
Тефтели с соусом	130	16,98	21,76	46,96	181,18	423,528	28,80
Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,4	29,88	214,2	464	6,91
Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	3	13,8	39	7,94
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	11,45	78,5	п/п	1,53
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	п/п	1,12
Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	415	10,76
Фрукты свежие	140	1,12	5,9	10,3	48,16		25,57
<b>Итого за завтрак</b>	<b>780</b>	<b>34,32</b>	<b>53,43</b>	<b>123,49</b>	<b>810,34</b>		<b>95,59</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	132	7,45
Рагу из птицы	200	22,6	23,2	28,5	238	334	34,67
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,62	6,6	37	7,94
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	23	157	п/п	3,06
Хлеб ржано-пшеничный компот из свежих плодов витаминизированный	30	2,14	0,3	13,79	63	п/п	1,68
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0	35,8	142	451	4,68
Йогурт питьевой индивидуальный	100	3,47	1,19	4,83	43,9		25,35
<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>39,65</b>	<b>32,15</b>	<b>129,84</b>	<b>817,5</b>		<b>84,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>73,97</b>	<b>85,58</b>	<b>253,33</b>	<b>1627,84</b>		<b>180,42</b>
<b>Итого всего за 18 дней</b>		<b>1175,79</b>	<b>1223,33</b>	<b>4256,64</b>	<b>32119,35</b>		<b>3247,56</b>
<b>Итого среднее за 18 дней</b>		<b>65,3217</b>	<b>67,9628</b>	<b>236,48</b>	<b>1784,408</b>		



А.А. Нейжмак

1. При составлении меню использовалась литература:
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией члена-корреспондента российской Академии наук В.Р. Кучмы 2016 года
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах Авт.-состав. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2005 г
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
6 Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой