



Зеленовская ссгс
Зеленовская
М. В. Жуковская

Утверждаю:
Организатор питания
ИП Комарова А. А.
2025г.

Меню по организации горячего питания школьников в лагере с дневным пребыванием
в период летних каникул 2025г.
12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник						
Завтрак						
54-20к	Капша гречневая с молоком	250	5,36	7,50	34,61	231,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		555	15,56	19,15	93,23	600,35
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки по-селянски	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-23г	Рыбу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162,00
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за обед:		930	31,51	21,59	146,70	843,33
Итого за 1 день:		1485	47,07	40,74	239,93	1443,68
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вторник						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	160	13,55	19,20	3,52	240,53
54-20з	Горошек зеленый консервированный	100	24,00	10,17	26,40	36,67
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-23гн	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за завтрак:		640	51,13	33,32	95,72	1351,20
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба запеченная	100	18,72	21,14	5,29	286,50
259 СРПП 20	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,80
640 СРПП 20	Кисель из изюма или ягода свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за обед:		940	32,90	33,29	133,94	978,30
Итого за 2 день:		1580	84,03	66,61	229,66	2329,50
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Среда						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	18,72	21,14	5,29	286,50
54-11г	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	166,80
54-3гн	Чай с сахаром лимонном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		632	32,07	37,09	73,55	756,40
Обед						
50 СРПП 20	Свекла с маслом	100	6,23	10,00	24,00	160,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	120	19,08	22,08	7,08	303,60
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за обед:		950	42,13	42,25	159,30	1134,20
Итого за 3 день:		1582	74,20	79,35	232,84	1890,60
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/30	33,00	29,17	30,20	524,70
54-21гн	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627 СРПП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		670	42,18	39,52	106,00	982,30
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-1с	Пш из капусты свежей с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00

54-12м	Плов из птицы	250	11,93	10,15	28,96	257,50
631 СРПП 20	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		900	23,53	16,11	106,50	676,50
Итого за 4 день:		1570	65,71	55,63	212,49	1658,80
№ пениции	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-3г	Макароны, запеченные с сыром	220/40	8,73	13,60	48,00	375,22
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		650	21,13	23,45	108,17	722,32
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
54-18м	Печень по-строгановски	100	20,00	8,89	8,89	222,22
54-11г	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	166,80
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		930	43,34	22,40	132,78	935,36
Итого за 5 день:		1580	64,47	45,85	240,95	1657,68
№ пениции	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота						
Завтрак						
54-6к	Каша пшенная молочная	250	4,04	5,63	25,98	175,00
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-19ги	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		617	19,15	21,28	82,83	594,70
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	10,10	7,60	126,67
54-17с	Суп овощной со сметаной	250/10	2,25	4,75	8,00	85,00
54-16м	Тефтели (мясные)	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-7г	Рис припущенный	180	4,32	7,02	52,20	324,00
651 СРПП 20	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		940	42,54	38,88	160,40	1240,67
Итого за 6 день:		1557	61,69	60,16	243,23	1835,37
№ пениции	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Воскресенье						
Завтрак						
314 СРПП 20	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220/80	33,00	29,19	30,21	525,56
54-2ги	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		690	48,18	41,54	98,49	953,66
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-3с	Рассольник деншигальский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381 СРПП 20	Рыба, запеченная в картофеле	280	20,44	15,96	23,8	322
т.к.	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	19,80	85,56
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		930	32,59	21,92	107,80	764,56
Итого за 7 день:		1620	80,77	63,46	206,29	1718,21
№ пениции	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Среда						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	250	5,38	7,50	34,63	232,50
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
627 СРПП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		705	15,58	19,15	107,17	669,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	2,25	6,50	19,43	142,50
54-23м	Котлеты (птица) в сметано-томатном соусе	100/50	16,92	20,70	2,70	260,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		980	35,39	32,37	138,60	982,43
Итого за 8 день:		1685	50,96	51,52	245,77	1651,53
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-4т	Пуллинг из творога запеченный со сметаной	220	30,58	24,20	51,04	560,27
54-23гн	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	857,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый перьями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		525	42,06	37,15	115,39	1722,37
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1,52	4,67	7,38	78,00
54-2е	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,50	6,50	16,38	150,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	18,72	40,78	31,49	567,64
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		890	30,34	52,75	137,78	1161,64
Итого за 9 день:		1415	72,40	89,90	253,17	2884,00
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	100/50	13,67	10,22	26,11	174,44
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
54-2з	Овощи свежие в нарезке	80	0,64	0,16	2,08	12,00
54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		722	27,63	22,40	112,57	685,14
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	3,30	11,70	81,67
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	7,09	5,00	25,40	175,00
551 СРПП 20	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели (мясные)	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рыгу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162,00
631 СРПП 20	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		950	49,30	32,96	164,29	1198,33
Итого за 10 день:		1672	76,93	55,35	276,86	1883,48
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	250	5,36	7,50	34,61	231,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый перьями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		555	15,56	19,15	93,23	600,35
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки по-селянски	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-25г	Рыгу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162,00
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		930	31,51	21,59	146,70	843,33
Итого за 11 день:		1485	47,07	40,74	239,93	1443,68
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Воскресенье						
Завтрак						
54-1б	Омлет натуральный	160	13,55	19,20	3,52	240,53
54-20з	Горошек зеленый консервированный	100	24,00	10,17	26,40	36,67
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-23гн	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за завтрак:		640	51,13	33,32	95,72	1351,20
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба припущенная	100	18,72	21,14	5,29	286,50
259 СРПП 20	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,80
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00

т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		980	35,39	32,37	138,60	982,43
Итого за 8 день:		1685	50,96	51,52	245,77	1651,53
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-4т	Пулинг из творога запеченный со сметаной	220	30,58	24,20	51,04	560,27
54-23гн	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	857,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый помпьяни	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		525	42,06	37,15	115,39	1722,37
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1,52	4,67	7,38	78,00
54-2е	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,50	6,50	16,38	150,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	18,72	40,78	31,49	567,64
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		890	30,34	52,75	137,78	1161,64
Итого за 9 день:		1415	72,40	89,90	253,17	2884,00
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	100/50	13,67	10,22	26,11	174,44
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
54-2з	Овощи свежие в нарезке	80	0,64	0,16	2,08	12,00
54-3гн	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		722	27,63	22,40	112,57	685,14
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	3,30	11,70	81,67
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	7,09	5,00	25,40	175,00
551 СРПП 20	Гренки для супа	20	2,40	0,27	15,51	74,67
54-16м	Тефтели (мясные)	100	26,67	16,00	30,67	408,00
54-9г	Рыгу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162,00
631 СРПП 20	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		950	49,30	32,96	164,29	1198,33
Итого за 10 день:		1672	76,93	55,35	276,86	1883,48
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	250	5,36	7,50	34,61	231,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердый помпьяни	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		555	15,56	19,15	93,23	600,35
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,67	4,00	20,32	140,00
54-23м	Биточки по-селянски	100	12,30	9,20	23,50	157,00
54-25г	Рыгу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162,00
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		930	31,51	21,59	146,70	843,33
Итого за 11 день:		1485	47,07	40,74	239,93	1443,68
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Воскресенье						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	160	13,55	19,20	3,52	240,53
54-20з	Горошек зеленый консервированный	100	24,00	10,17	26,40	36,67
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-23гн	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	1,30	22,40	857,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
Итого за завтрак:		640	51,13	33,32	95,72	1351,20
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	120,00
54-9р	Рыба паровая	100	18,72	21,14	5,29	286,50
259 СРПП 20	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,80
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00

Итого за обед:		940	32,90	33,29	133,94	978,30
Итого за 12 день:		1580	84,03	66,61	229,66	2329,50
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Среда						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	18,72	21,14	5,29	286,50
54-11г	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	166,80
54-3ги	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		632	32,07	37,09	73,55	756,40
Обед						
50 СРПП 20	Свекла с маслом	100	6,23	10,00	24,00	160,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	120	19,08	22,08	7,08	303,60
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		950	42,13	42,25	159,30	1134,20
Итого за 13 день:		1582	74,20	79,35	232,84	1890,60
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-2т	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/30	33,00	29,17	30,20	524,70
54-21ги	Кякао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
627 СРПП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		670	42,18	39,52	106,00	982,30
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-1с	Пти из капусты свежей с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	250	11,93	10,15	28,96	257,50
631 СРПП 20	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	13,33	60,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		900	23,53	16,11	106,50	676,50
Итого за 14 день:		1570	65,71	55,63	212,49	1658,80
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-3г	Макароны запеченные с сыром	220/40	8,73	13,60	48,00	375,22
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		650	21,13	23,45	108,17	722,32
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
54-18м	Печень по-строгановски	100	20,00	8,89	8,89	222,22
54-11г	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	166,80
640 СРПП 20	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,00	0,00	33,93	129,00

Завтрак						
314 СРПП 20	Запеканка рисовая со сметанным соусом	220/80	33,00	29,19	30,21	525,56
54-21г	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
т.к.	Йогурт	100	6,00	2,00	6,40	38,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Итого за завтрак:		690	48,18	41,54	98,49	953,66
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	100	0,80	0,20	2,60	15,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381 СРПП 20	Рыба, запеченная в картофелем	280	20,44	15,96	23,8	322
т.к.	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	19,80	85,56
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		930	32,59	21,92	107,80	764,56
Итого за 17 день:		1620	80,77	63,46	206,29	1718,21
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Снеда						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	250	5,38	7,50	34,63	232,50
54-2г	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00
54-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыро твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
627 СРПП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		705	15,58	19,15	107,17	669,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	100	1,20	0,20	3,80	23,33
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	2,23	6,50	19,43	142,50
54-23м	Котлеты (птица) в сметано-томатном соусе	100/50	16,92	20,70	2,70	260,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60
639 СРПП 20	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
Итого за обед:		980	35,39	32,37	138,60	982,43
Итого за 18 день:		1685	50,96	51,52	245,77	1651,53
Итого за 18 дней:			1207,11	1071,90	4232,34	33138,23

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. 2022г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. Пермь. 2008г.