



Меню по организации горячего питания школьников в лагере с дневным пребыванием
в период летних каникул 2025г.
с 7 до 11 лет



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник						
Завтрак						
54-20к	Капша гречневая с молоком	200	4,29	6,00	27,69	185,00
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:		505	14,49	17,65	86,31	554,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
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	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,90	135,00
639 СРШП 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:		860	30,34	20,28	142,00	807,00
Итого за 1 день:		1365	44,83	37,93	228,31	1361,10
Вторник						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,00
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:		590	40,68	28,05	84,94	1321,50
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
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	90	16,85	19,03	4,76	257,85
259 СРШП 20	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,00
640 СРШП 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:		860	30,08	30,11	127,30	911,85
Итого за 2 день:		1450	70,76	58,16	212,24	2233,35
Среда						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/50	16,85	19,03	4,76	257,85
54-11г	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
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:		602	29,06	33,63	70,26	699,95
Обед						
50 СРШП 20	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	100	15,90	18,40	5,90	253,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
639 СРШП 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:		860	35,32	33,88	143,07	987,00
Итого за 3 день:		1462	64,38	67,51	213,33	1686,95
Четверг						
Завтрак						
54-2т	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	30,00	26,52	27,45	477,00
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 СРШП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		655	39,18	36,87	103,25	934,60
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-1с	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00

54-12м	Плов из птицы	200	9.54	8.12	23.17	206.00
631 СРШП 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:		810	20.82	14.00	99.66	619.00
Итого за 4 день:		1465	60.00	50.87	202.91	1553.60
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-3г	Макароны, запеченные с сыром	180/32	7.14	11.13	39.27	307.00
т.к.	Йогурт	100	6.00	2.00	6.40	38.00
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
Итого за завтрак:		602	19.54	20.98	99.44	654.10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0.72	0.12	2.28	14.00
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7.70	4.40	21.00	157.00
54-18м	Печень по-строгановски	90	18.00	8.00	8.00	200.00
54-11г	Пюре картофельное	150	5.70	6.75	13.80	139.00
640 СРШП 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:		850	39.72	20.08	127.61	876.00
Итого за 5 день:		1452	59.26	41.06	227.05	1530.10
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота						
Завтрак						
54-6к	Каша пшеничная молочная	200	3.23	4.50	20.78	140.00
54-6о	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.60
54-19гн	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
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3.80	3.80	4.85	60.00
Итого за завтрак:		567	18.34	20.15	77.63	559.70
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0.90	6.06	4.56	76.00
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	150	3.60	5.85	43.50	270.00
631 СРШП 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:		870	41.22	33.67	148.66	1136.00
Итого за 6 день:		1437	59.56	53.82	226.29	1695.70
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Воскресенье						
Завтрак						
314 СРШП 20	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	30.00	26.53	27.47	477.78
54-21гн	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:		650	45.18	38.88	95.75	905.88
Обед						
54-2з	Огурцы свежие	60	0.48	0.12	1.56	9.00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2.75	4.75	13.00	105.00
381 СРШП 20	Рыба, запеченная в картофелем	240	17.52	13.68	20.4	276
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:		850	29.35	19.56	103.36	712.56
Итого за 7 день:		1500	74.53	58.44	199.11	1618.43
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник						
Завтрак						
54-22к	Каша овсяная молочная	200	4.30	6.00	27.70	186.00
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
627 СРШП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0.00	0.00	13.92	67.50
Итого за завтрак:		655	14.50	17.65	100.24	622.60
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0.72	0.12	2.28	14.00
54-7с	Суп картофельный с рисом	200	1.80	5.20	15.54	114.00
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	150	5.68	3.47	27.23	163.00
639 СРШП 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:		860	33.32	30.30	127.75	912.00
Итого за 8 день:		1515	47.82	47.95	227.99	1534.60
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-4т	Пудинг из творога запеченный со сметаной	200	27.80	22.00	46.40	509.33
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 порциями	15	3.80	3.80	4.85	60.00
Итого за завтрак:		505	39.28	34.95	110.75	1671.43
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	60	0.91	2.80	4.43	46.80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2.00	5.20	13.10	120.00
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	16.05	34.95	26.99	486.55
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:		810	26.56	43.76	127.05	1019.35
Итого за 9 день:		1315	65.84	78.71	237.80	2690.78
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-23м	Биточки куриные в сметанном соусе	90/50	12.30	9.20	23.50	157.00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	3.47	27.23	163.00
54-2з	Овощи свежие в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	9.00
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:		662	24.97	20.64	103.99	632.10
Обед						
54-9з	Салат витаминный с растительным маслом	60	0.72	1.98	7.02	49.00
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	5.67	4.00	20.32	140.00
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	Рагу из овощей	150	3.45	6.15	15.90	135.00
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:		830	46.71	29.41	151.35	1103.67
Итого за 10 день:		1492	71.68	50.05	255.34	1735.77
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суббота						
Завтрак						
54-20к	Каша гречневая с молоком	200	4.29	6.00	27.69	185.00
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:		505	14.49	17.65	86.31	554.10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0.72	0.12	2.28	14.00
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	Рагу из овощей	150	3.45	6.15	15.90	135.00
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:		860	30.34	20.28	142.00	807.00
Итого за 11 день:		1365	44.83	37.93	228.31	1361.10
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вторник						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.30	225.50
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	14.40	6.10	15.84	22.00
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:		590	40.68	28.05	84.94	1321.50
Обед						
54-2з	Огурцы свежие в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	9.00
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	90	16.85	19.03	4.76	257.85
259 СРПП 20	Картофель отварной	150	3.15	4.95	25.35	159.00
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:		860	30,08	30,11	127,30	911,85
Итого за 12 день:		1450	70,76	58,16	212,24	2233,35
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Среда						
Завтрак						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/50	16,85	19,03	4,76	257,85
54-11г	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
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:		602	29,06	33,63	70,26	699,95
Обед						
50 СРПП 206	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	15,54	114,00
54-1м	Бефстроганов из мяса отварного	100	15,90	18,40	5,90	253,00
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
639 СРПП 206	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:		860	35,32	33,88	143,07	987,00
Итого за 13 день:		1462	64,38	67,51	213,33	1686,95
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг						
Завтрак						
54-2г	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	30,00	26,52	27,45	477,00
54-21ги	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 206	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		655	39,18	36,87	103,25	934,60
Обед						
54-2з	Овощи свежие в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-1с	Пш из капусты свежей с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
54-12м	Плов из птицы	200	9,54	8,12	23,17	206,00
631 СРПП 206	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:		810	20,82	14,00	99,66	619,00
Итого за 14 день:		1465	60,00	50,87	202,91	1553,60
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница						
Завтрак						
54-3г	Макаронны, запеченные с сыром	180/32	7,14	11,13	39,27	307,00
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:		602	19,54	20,98	99,44	654,10
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	7,70	4,40	21,00	157,00
54-18м	Печень по-строгановски	90	18,00	8,00	8,00	200,00
54-11г	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
640 СРПП 206	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:		850	39,72	20,08	127,61	876,00
Итого за 15 день:		1452	59,26	41,06	227,05	1530,10
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник						
Завтрак						
54-6к	Каша пшениная молочная	200	3,23	4,50	20,78	140,00
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-19ги	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
54-1з	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
Итого за завтрак:		567	18,34	20,15	77,63	559,70
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	6,06	4,56	76,00
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	150	3,60	5,85	43,50	270,00
631 СРПП 206	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:		870	41,22	33,67	148,66	1136,00
Итого за 16 день:		1437	59,56	53,82	226,29	1695,70
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вторник						

Завтрак						
314 СРПП 20	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/60	30,00	26,53	27,47	477,78
54-21гн	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:		650	45,18	38,88	95,75	905,88
Обед						
54-2з	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	1,56	9,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13,00	105,00
381 СРПП 20	Рыба, запеченная в картофелем	240	17,52	13,68	20,4	276
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:		850	29,35	19,56	103,36	712,56
Итого за 17 день:		1500	74,53	58,44	199,11	1618,43
№ рецептуры	Наименование б.под	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Среда						
Завтрак						
54-22к	Капша овсяная молочная	200	4,30	6,00	27,70	186,00
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
627 СРПП 20	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,00	0,00	13,92	67,50
Итого за завтрак:		655	14,50	17,65	100,24	622,60
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	14,00
54-7с	Суп картофельный с рисом	200	1,80	5,20	15,54	114,00
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	150	5,68	3,47	27,23	163,00
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:		860	33,32	30,30	127,75	912,00
Итого за 18 день:		1515	47,82	47,95	227,99	1534,60
Итого за 18 дней:			1099,80	960,25	3967,61	30854,21

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. Могилюного 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. Лапиной. 2004г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. Пермь, 2008г.