

Утверждаю:

ИП Карачурина В.А.



Согласовано:

Начальник детского оздоровительного лагеря



## Двухнедельное циклическое меню

для организации горячего питания детей в летнем оздоровительном лагере художественной направленности «Альтаир» с дневным пребыванием на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Пикалево в 2023 г.

**Двухнедельное цикличное меню для организации горячего питания в летних лагерях с дневным пребыванием  
детей и подростков школьного возраста в 2023 году**

возрастная категория 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,8	7,8	39	250	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>20,3</b>	<b>20,6</b>	<b>90,6</b>	<b>633</b>	
обед	Горошек зеленый	100	2,8	0,3	10	53	54-20з**
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	4,2	5,2	15,5	128	140*
	Биточек рубленый из птицы (курица)	100	15,8	14,3	16,8	284	498*
	Картофель тушеный	150	3,5	9,3	38,2	256	216*
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>30,4</b>	<b>125,5</b>	<b>929</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>49,6</b>	<b>51</b>	<b>216,1</b>	<b>1562</b>	
<b>Неделя 1, день 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,6	6,7	35	236	297*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3	7,2	10,8	122	1*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	98	692*
	Батон пшеничный	20	2	0,9	10,3	56	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,3</b>	<b>21,8</b>	<b>87,3</b>	<b>637</b>	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з**
	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	200	3,5	5,1	12,5	112	110*
	Гуляш мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*

	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>29,8</b>	<b>28,9</b>	<b>108</b>	<b>819</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>50,7</b>	<b>195,3</b>	<b>1456</b>	
<b>Неделя 1, день 3</b>							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	22,6	19,9	34,7	415	54-1т**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Кондитерское изделие (печенье обогащенное)	20	0,4	1,6	19	94	тк
	Флоды или ягоды свежие (сезонные)	150	0,3	0,3	24	102	тк
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>21,8</b>	<b>87,7</b>	<b>651</b>	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	3,5	18	54-2з**
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	200	4,5	4,5	12,5	110	135*
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	13,8	15,5	8,1	227	360*
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	32	133	639*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,8</b>	<b>26,2</b>	<b>105,1</b>	<b>773</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>48</b>	<b>192,8</b>	<b>1424</b>	
<b>Неделя 1, день 4</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	8,6	33,2	241	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Флоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>18,2</b>	<b>18,1</b>	<b>79,8</b>	<b>558</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,5	7,5	12,5	129	46****
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	200	4,7	5,2	19,5	147	132*
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	14,2	8,2	6,9	160	54-7р**
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	146	520*
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	32	132	358****
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,5</b>	<b>27,6</b>	<b>108,2</b>	<b>805</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>45,7</b>	<b>188</b>	<b>1363</b>	

<b>Неделя 1, день 5</b>							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,9	7,8	35,5	246	311*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,3	7,2	10,8	122	1*
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>19,3</b>	<b>23,4</b>	<b>87,9</b>	<b>655</b>	
обед	Горошек зеленый	100	2,8	0,3	10	53	54-20з**
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	8,6	6,3	18	167	54-5с**
	Голубцы с мясом и рисом	250	14,9	17,3	46,8	410	386****
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>25,2</b>	<b>119,8</b>	<b>838</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>48,6</b>	<b>48,6</b>	<b>207,7</b>	<b>1493</b>	
<b>Неделя 2, день 1</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	10,5	32,8	277	54-3г**
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	3,5	3,7	10,8	83	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>18,3</b>	<b>16,2</b>	<b>90,2</b>	<b>580</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	6,1	74	54-5з
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	6,7	4,6	16,3	133	139*
	Котлета рубленая мясная	100	15	13,1	12,5	227	451*
	Рагу из овощей	150	3,5	8,5	18,6	167	54-9г**
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,9</b>	<b>32,6</b>	<b>102,5</b>	<b>825</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>47,2</b>	<b>48,8</b>	<b>192,7</b>	<b>1405</b>	



<b>Неделя 2, день 2</b>							
завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	6,3	8,2	31,9	230	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	72	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	98	692*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>17,1</b>	<b>18,9</b>	<b>83,4</b>	<b>580</b>	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5,5	8,3	88	54-13р
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	3,5	5,1	12,5	112	124*
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,2	12,4	3	180	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	32	133	639*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>29,4</b>	<b>29,8</b>	<b>109,5</b>	<b>838</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>48,7</b>	<b>192,9</b>	<b>1418</b>	
<b>Неделя 2, день 3</b>							
завтрак	Омлет натуральный запеченный	150	13,8	19,7	3,8	190	340*
	Горошек зеленый	60	1,7	0,2	6	32	54-20з**
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье обогащенное)	20	0,4	1,6	19	94	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>23,5</b>	<b>75,4</b>	<b>536</b>	
обед	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	52	54-21з
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	4,2	5,2	15,5	128	140*
	Птица, тушенная в соусе	100	14,8	11,5	3,5	180	301****
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>27,5</b>	<b>23,2</b>	<b>111,1</b>	<b>778</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>46,7</b>	<b>46,7</b>	<b>186,5</b>	<b>1314</b>	

<b>Неделя 2, день 4</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,6	7,8	38,0	247	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>630</b>	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з**
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	200	4,7	5,2	19,5	147	132*
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	20,1	5,4	284	54-9р
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	146	520*
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	32	132	358***
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>30,8</b>	<b>32,3</b>	<b>100</b>	<b>831</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>51,9</b>	<b>52,9</b>	<b>189,6</b>	<b>1461</b>	
<b>Неделя 2, день 5</b>							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	22,6	19,9	34,7	415	54-1г**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Кондитерское изделие (печенье обогащенное)	20	0,4	1,6	19	94	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	150	0,3	0,3	24	102	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>21,8</b>	<b>87,7</b>	<b>651</b>	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	3,5	18	54-2з**
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	200	2,5	5,5	12,5	115	135*
	Шницель рубленый мясной с соусом	110	14,6	14,8	14,1	258	451****
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	332*
	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	35	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>26,6</b>	<b>26,5</b>	<b>111,1</b>	<b>809</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>50</b>	<b>48,3</b>	<b>198,8</b>	<b>1460</b>	
<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>			<b>488</b>	<b>489</b>	<b>1960</b>	<b>14356</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49</b>	<b>49</b>	<b>196</b>	<b>1436</b>	
<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

**Двухнедельное цикличное меню для организации горячего питания в летних лагерях с дневным пребыванием  
детей и подростков школьного возраста в 2023 году**

возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,3	9,8	48,8	313	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>21,8</b>	<b>22,6</b>	<b>100,4</b>	<b>696</b>	
обед	Горошек зеленый	100	2,8	0,3	10	53	54-20з**
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	5,3	6,5	19,4	160	140*
	Биточек рубленый из птицы (курица)	100	15,8	14,3	16,8	284	498*
	Картофель тушеный	180	4,2	11,2	26,8	223	216*
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>32,4</b>	<b>33,9</b>	<b>125</b>	<b>963</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>54,2</b>	<b>56,5</b>	<b>225,1</b>	<b>1659</b>	
<b>Неделя 1, день 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,5	8,4	43,8	295	297*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3	7,2	10,8	122	1*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	98	692*
	Батон пшеничный	20	2	0,9	10,3	56	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>22,2</b>	<b>23,5</b>	<b>96,1</b>	<b>696</b>	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з**
	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	250	4,4	6,4	15,6	140	110*
	Гуляш мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*



	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>33,7</b>	<b>31,6</b>	<b>125,2</b>	<b>929</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>55,1</b>	<b>221,3</b>	<b>1625</b>	
<b>Неделя 1, день 3</b>							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,7	24,5	40,9	490	54-1т**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Кондитерское изделие (печенье обогащенное)	20	0,4	1,6	19	94	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	150	0,3	0,3	24	102	тк
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>27,5</b>	<b>26,4</b>	<b>93,9</b>	<b>726</b>	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	3,5	18	54-2з**
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250	5,6	5,6	15,6	138	135*
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	13,8	15,5	8,1	227	360*
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,8	39,8	233	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	32	133	639*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>31,3</b>	<b>28,6</b>	<b>123</b>	<b>875</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>55</b>	<b>216,6</b>	<b>1601</b>	
<b>Неделя 1, день 4</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	10,8	41,5	301	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>20</b>	<b>20,3</b>	<b>88,1</b>	<b>618</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,5	7,5	12,5	129	46****
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	250	5,9	6,5	24,4	184	132*
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	14,2	8,2	6,9	160	54-7р**
	Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	175	520*
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	32	132	358****
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	<b>итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>30,3</b>	<b>123,9</b>	<b>906</b>	
	<b>итого за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>50,6</b>	<b>212</b>	<b>1524</b>	



<b>Неделя 1, день 5</b>							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,4	9,8	44,4	308	311*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,3	7,2	10,8	122	1*
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>20,8</b>	<b>25,4</b>	<b>96,8</b>	<b>717</b>	
обед	Горошек зеленый	100	2,8	0,3	10	53	54-20з**
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	9,5	7,9	22,5	209	54-5с**
	Голубцы с мясом и рисом	250	14,9	17,3	46,8	410	386****
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>27,1</b>	<b>131</b>	<b>915</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>52,5</b>	<b>227,8</b>	<b>1632</b>	
<b>Неделя 2, день 1</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	10,5	33	277	54-3г**
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	3,5	3,7	10,8	83	тк
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>18,3</b>	<b>16,2</b>	<b>90,2</b>	<b>580</b>	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	6,1	74	54-5з
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	8,4	5,8	20,4	166	139*
	Котлета рубленая мясная	100	15	13,1	12,5	227	451*
	Рагу из овощей	180	4,2	10,2	22,3	200	54-9г**
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>32,6</b>	<b>35,8</b>	<b>117</b>	<b>926</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>50,9</b>	<b>52</b>	<b>207,2</b>	<b>1506</b>	

<b>Неделя 2, день 4</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8,3	9,8	47,5	308	311*
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,7	7,5	0	97	97*
	Батон пшеничный	40	3	1,8	20,6	112	тк
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	106	693*
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	100	0,2	0,2	16	68	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>22,8</b>	<b>22,6</b>	<b>99,1</b>	<b>691</b>	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з**
	Рассольник ленинградский со сметаной, с курицей	250	5,9	6,5	24,4	184	132*
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	20,1	5,4	284	54-9р
	Картофельное пюре	180	3,7	6,5	24,4	175	520*
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	32	132	358***
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>33,9</b>	<b>35</b>	<b>116</b>	<b>932</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>56,7</b>	<b>57,6</b>	<b>214,8</b>	<b>1623</b>	
<b>Неделя 2, день 5</b>							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,7	24,5	40,9	490	54-1т**
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Кондитерское изделие (печенье обогащенное)	20	0,4	1,6	19	94	тк
	Плоды или ягоды свежие (сезонные)	150	0,3	0,3	24	102	тк
<b>итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>27,5</b>	<b>26,4</b>	<b>93,9</b>	<b>726</b>	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	3,5	18	54-2з**
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250	3,1	6,9	15,6	142	135*
	Шницель рубленый мясной с соусом	110	14,6	14,8	14,1	258	451****
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,8	39,8	233	332*
	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,5	0,1	32	133	638*
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	13,4	70	тк
	Батон пшеничный	20	1,5	0,9	10,3	56	тк
<b>итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>29,6</b>	<b>29,2</b>	<b>129</b>	<b>910</b>	
<b>итого за день:</b>			<b>57,1</b>	<b>55,6</b>	<b>222,6</b>	<b>1636</b>	
<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>			<b>543</b>	<b>544</b>	<b>2171</b>	<b>15878</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54</b>	<b>54</b>	<b>217</b>	<b>1588</b>	
<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

#### Источник рецептур:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г.

\*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - 2020 г. ФБУН Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека "Новосибирский НИИ гигиены".

\*\*\* Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2002.

\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.