



МЕНЮ
оказание услуг горячего питания при организации отдыха детей в каникулярное время
в период летних каникул 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур ы	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
День 1	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	200	7,99	7,74	25,13	200,28	220,64	34,61
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	30
	Какао с молоком сгущенным	200	4,4	4,8	25,38	139,62	300,1	20,68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Нектарин	100	1,1	0,32	8,9	44	403,01	55,94
	Итого завтрак:	565	19,25	19,75	83,75	587,6		143,73
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,5
	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	3,4	5,23	109,4	100,36	17
	Чахохбили	150	9,58	19,95	19,71	226,61	220,6	78,27
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	18,1
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	12,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,4
	Итого обед:	940	27	27,65	117,25	822,5		181,37
	Итого день:	1505	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 2	Завтрак							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	44,10
	Котлета Московская	90	9,83	15,47	6,22	153,61	220,37	60,40
	Каша пшенная вязкая	150	5,22	2,99	23,99	187,29	194	11,90
	Чай с сахаром	200	0,14		15	58	300,17	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,50
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	977,08	37,00
	Итого завтрак:	770	19,25	19,75	83,75	587,6		159,40
	Обед:							
	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,15	5,11	3,37	83,04	26,49	36,90
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	3	7	15	128	100,28	26,90
	Рагу из птицы	200	15,22	7,26	19,98	190,36	220,21	70,15
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136	300,3	6,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Батончик Чио-Рио	30	1,5	7	23,4	114,5	983,04	18,75
	Итого обед:	850	27	27,65	117,25	822,5		165,70
	Итого день:	1620	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 3	Завтрак							
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	100	805,01	21,10
	Наггетсы куриные	100	11,05	6,64	8,87	122,67	992,02	74,10
	Картофель отварной молодой	150	2	4,52	15,76	190,83	828,08	43,85
	Кофейный напиток	200	1	1	27	56	300,19	5,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого завтрак:	600	19,25	19,75	83,75	587,6		148,95
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	9,93	100,26	100,7	21,80
	Плов из отварной птицы	250	15,66	18,84	31,06	342,59	331,32	77,65
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	12,05
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Конфета Джетс	20	0,5	4,6	13,4	98	974,03	7,75
	Итого обед:	900	27	27,65	117,25	822,5		176,15
	Итого день:	1500	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 4	Завтрак							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе)	140	10,5	14,93	6,88	207,24	999,06	83,70

	Рис отварной	150	3,71	4,04	32,69	175,36	827,01	16,60
	Чай с лимоном	200	0,3		15	60	300,18	4,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		111,10
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,1	3,4	62	22	48,80
	Суп картофельный с горохом	250	1,74	4,39	5,64	103,02	139,01	17,50
	Биточки рубленные куриные	100	14,74	12,55	3,49	179,61	1006,29	59,10
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Груши	150	0,6	0,45	13,48	70,5	402,04	62,30
	Итого обед:	1070	27	27,65	117,25	822,5		214,00
	Итого день:	1620	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 5	Завтрак							
	Сырники из творога	150	10,25	12,03	20,68	274,5	1018,04	94,56
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,07	11,00
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	114,34	300,2	23,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	977,01	23,05
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		155,61
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,57	5,98	9,56	110,65	100,16	27,70
	Тефтели мясные Ежики	100	10,57	7,27	30,83	272,19	220,83	57,94
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	196,16	825	19,70
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,53	13,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Итого обед:	880	27	27,65	117,25	822,5		169,49
	Итого день:	1430	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 6	Завтрак							
	Запеканка из творога	150	14,31	16,63	32,18	330,84	465,14	96,70
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,07	11,00
	Чай с сахаром	200	0,14		15	58	300,17	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	977,01	23,05
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		137,75
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Суп картофельный с горохом	250	1,74	4,39	5,64	103,02	139,01	17,50
	Наггетсы куриные	110	13,06	8,99	12,44	157,35	992,1	82,20
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	12,60
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Батончик Бонтайм	20	0,5	1,39	7,7	66,48	958,23	9,70
	Итого обед:	950	27	27,65	117,25	822,5		187,35
	Итого день:	1500	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 7	Завтрак							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	44,10
	Биточки рубленные куриные	90	10,97	12,93	12,55	207,82	1006,35	54,85
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	202,18	831,13	35,00
	Кофейный напиток	200	1	1	27	56	300,19	5,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Итого завтрак:	580	19,25	19,75	83,75	587,6		142,45
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,50
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,16	5,98	9,56	110,65	100,16	27,70
	Плов	180	18,82	20,51	21,83	461,8	443,1	87,50
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	12,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого обед:	800	27	27,65	83,75	822,5		182,65
	Итого день:	1380	46,25	47,4	167,5	1410,1		325,10
День 8	Завтрак							
	Омлет натуральный	150	9,52	12,89	32,4	274,7	991,07	64,40
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,05
	Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	11,50

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	404,01	59,90
	Итого завтрак:	555	19,25	19,75	83,75	587,6		157,35
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	9,93	100,26	100,7	21,80
	Котлета Московская	100	8,67	12,88	6,82	175,43	220,37	66,80
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	18,10
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Итого обед:	890	27	27,65	117,25	822,5		167,75
	Итого день:	1445	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 9	Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,41	13,32	6,29	166,5	220,4	54,40
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,13	35,00
	Чай с лимоном	200	0,3		15	60	300,18	4,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Груши	150	0,6	0,45	13,48	70,5	402,04	62,30
	Итого завтрак:	660	19,25	19,75	83,75	587,6		162,50
	Обед:							
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	100	805,01	21,10
	Борщ Сибирский	250	2,24	5,15	4,26	108,77	111,03	23,80
	Нагетсы куриные	100	11,05	6,64	8,87	122,67	992,02	74,10
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136,1	300,3	6,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Кондитерское изделие Хиппобо	32	1,08	3,44	9,12	49,19	952,51	19,80
	Итого обед:	952	27	27,65	117,25	822,5		162,60
	Итого день:	1612	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 10	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	200	7,99	7,74	25,13	200,28	220,64	34,61
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	30
	Какао с молоком сгущенным	200	4,4	4,8	25,38	139,62	300,1	20,68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Нектарин	100	1,1	0,32	8,9	44	403,01	55,94
	Итого завтрак:	565	19,25	19,75	83,75	587,6		143,73
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,5
	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	3,4	5,23	109,4	100,36	17
	Чахохбили	150	9,58	19,95	19,71	226,61	220,6	78,27
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	18,1
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	12,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,4
	Итого обед:	940	27	27,65	117,25	822,5		181,37
	Итого день:	1505	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 11	Завтрак							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	44,10
	Котлета Московская	90	9,83	15,47	6,22	153,61	220,37	60,40
	Каша пшеничная вязкая	150	5,22	2,99	23,99	187,29	194	11,90
	Чай с сахаром	200	0,14		15	58	300,17	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,50
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	977,08	37,00
	Итого завтрак:	770	19,25	19,75	83,75	587,6		159,40
	Обед:							
	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,15	5,11	3,37	83,04	26,49	36,90
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	3	7	15	128	100,28	26,90
	Рагу из птицы	200	15,22	7,26	19,98	190,36	220,21	70,15
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136	300,3	6,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Батончик Чио-Рио	30	1,5	7	23,4	114,5	983,04	18,75
	Итого обед:	850	27	27,65	117,25	822,5		165,7
	Итого день:	1620	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 12	Завтрак							
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	100	805,01	21,10
	Нагетсы куриные	100	11,05	6,64	8,87	122,67	992,02	74,10
	Картофель отварной молодой	150	2	4,52	15,76	190,83	828,08	43,85

	Кофейный напиток	200	1	1	27	56	300,19	5,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого завтрак:	600	19,25	19,75	83,75	587,6		148,95
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	9,93	100,26	100,7	21,80
	Плов из отварной птицы	250	15,66	18,84	31,06	342,59	331,32	77,65
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	12,05
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Конфета Джетс	20	0,5	4,6	13,4	98	974,0,3	7,75
	Итого обед:	900	27	27,65	117,25	822,5		176,15
	Итого день:	1500	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 13	Завтрак							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе)	140	10,5	14,93	6,88	207,24	999,06	83,70
	Рис отварной	150	3,71	4,04	32,69	175,36	827,01	16,60
	Чай с лимоном	200	0,3		15	60	300,18	4,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		111,10
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,1	3,4	62	22	48,80
	Суп картофельный с горохом	250	1,74	4,39	5,64	103,02	139,01	17,50
	Биточки рубленые куриные	100	14,74	12,55	3,49	179,61	1006,29	59,10
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Груши	150	0,6	0,45	13,48	70,5	402,04	62,30
	Итого обед:	1070	27	27,65	117,25	822,5		214,0
	Итого день:	1620	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 14	Завтрак							
	Сырники из творога	150	10,25	12,03	20,68	274,5	1018,04	94,56
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,07	11,00
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	114,34	300,2	23,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	977,01	23,05
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		155,61
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	5,57	5,98	9,56	110,65	100,16	27,70
	Тефтели мясные Ежки	100	10,57	7,27	30,83	272,19	220,83	57,94
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	196,16	825	19,70
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,53	13,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Итого обед:	880	27	27,65	117,25	822,5		169,49
	Итого день:	1430	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 15	Завтрак							
	Запеканка из творога	150	14,31	16,63	32,18	330,84	465,14	96,70
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,07	11,00
	Чай с сахаром	200	0,14		15	58	300,17	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	977,01	23,05
	Итого завтрак:	550	19,25	19,75	83,75	587,6		137,75
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Суп картофельный с горохом	250	1,74	4,39	5,64	103,02	139,01	17,50
	Наггетсы куриные	110	13,06	8,99	12,44	157,35	992,1	82,20
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	12,60
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Батончик Бонтайм	20	0,5	1,39	7,7	66,48	958,23	9,70
	Итого обед:	950	27	27,65	117,25	822,5		187,35
	Итого день:	1500	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 16	Завтрак							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	44,10
	Биточки рубленые куриные	90	10,97	12,93	12,55	207,82	1006,35	54,85
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	202,18	831,13	35,00

	Кофейный напиток	200	1,0	1	27	56	300,19	5,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Итого завтрак:	580	19,25	19,75	83,75	587,6		142,45
	Обед:							
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	49,50
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,16	5,98	9,56	110,65	100,16	27,70
	Плов	180	18,82	20,51	21,83	461,8	443,1	87,50
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	12,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Итого обед:	800	27	27,65	83,75	822,5		182,65
	Итого день:	1380	46,25	47,4	167,5	1410,1		325,10
День 17	Завтрак							
	Омлет натуральный	150	9,52	12,89	32,4	274,7	991,07	64,40
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,05
	Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	11,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	404,01	59,90
	Итого завтрак:	555	19,25	19,75	83,75	587,6		157,35
	Обед:							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	1026	47,55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	9,93	100,26	100,7	21,80
	Котлета Московская	100	8,67	12,88	6,82	175,43	220,37	66,80
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	18,10
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Итого обед:	890	27	27,65	117,25	822,5		167,75
	Итого день:	1445	46,25	47,4	201	1410,1		325,10
День 18	Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,41	13,32	6,29	166,5	220,4	54,40
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,13	35,00
	Чай с лимоном	200	0,3		15	60	300,18	4,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,40
	Груши	150	0,6	0,45	13,48	70,5	402,04	62,30
	Итого завтрак:	660	19,25	19,75	83,75	587,6		162,50
	Обед:							
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	100	805,01	21,10
	Борщ Сибирский	250	2,24	5,15	4,26	108,77	111,03	23,80
	Наггетсы куриные	100	11,05	6,64	8,87	122,67	992,02	74,10
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	103,57	824	9,30
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136,1	300,3	6,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	3,50
	Кондитерское изделие Хиппобо	32	1,08	3,44	9,12	49,19	952,51	19,80
	Итого обед:	952	27	27,65	117,25	822,5		162,60
	Итого день:	1612	46,25	47,4	201,0	1410,1		325,10
	Итого за 18 дней:	27224	833	853,20	3551	25381,8		
	среднее значение:		46,25	47,4	197,28	1410,1		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко).
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПООП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПООП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой