



Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания
МКОУ "Копкинская СОШ"

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1 день	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	5/2004 г	Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	615	665	12,90	14,15	11,23	12,82	81,36	89,21	478,07	528,78
	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	780	910	28,27	31,97	32,99	37,72	110,575	122,02	852,27	955,48
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,16	46,12	44,22	50,54	191,93	211,23	1330,34	1484,26
2 день	ЗАВТРАК											
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,60	7,00	6,32	7,90	19,76	24,70	158,32	197,90
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	560	620	11,76	13,92	16,91	18,57	57,15	67,01	427,83	490,85
	ОБЕД											
	32/2021г	Салат из свеклы с сыром	60	100	1,80	3,00	5,04	8,40	4,20	7,00	69,36	115,60
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	20,54	23,52	33,575	40,51	106,58	117,67	810,62	929,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,30	37,44	50,49	59,08	163,73	184,68	1238,45	1420,20	
3 день	ЗАВТРАК											
	284/2021г	Суфле из творога	150	180	19,50	23,40	7,50	9,00	19,50	23,40	223,50	268,20
	пп	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	5/2004 г	Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	565	600	25,87	29,77	11,04	12,54	82,86	89,81	534,20	591,10
	ОБЕД											
	25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	100	1,00	1,67	6,12	10,20	4,77	7,95	78,17	130,28
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	26,98	29,69	31,88	38,44	92,73	101,37	765,74	870,16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,84	59,45	42,92	50,98	175,59	191,17	1299,94	1461,26

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
4 день	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	600	650	9,77	11,58	13,30	15,11	75,44	84,15	460,52	518,91
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	31,07	35,34	29,275	34,29	91,8	99,74	754,95	848,89
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,83	46,92	42,58	49,40	167,24	183,89	1215,47	1367,80
5 день	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	5/2004 г	Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
		ИТОГО ЗАВТРАК:	515	565	15,30	16,55	14,26	15,86	71,88	78,63	477,04	523,42
	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей*	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	780	910	28,02	31,27	26,06	32,39	114,74	126,64	805,56	923,17
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,31	47,82	40,32	48,25	186,62	205,27	1282,60	1446,59
* В данном блюде свежую морковь заменить на отварную морковь												
6 день	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,20
	ПП	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	525	580	13,47	15,28	9,50	11,16	78,27	89,60	452,46	519,96
	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3,20	4,00	2,80	3,50	7,56	9,45	68,24	85,30
	492/2004г	Плов из птицы	230	250	18,63	20,25	18,17	19,75	41,63	45,25	404,57	439,75
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	770	880	28,69	31,39	21,92	24,24	106,97	113,24	739,92	796,68
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,16	46,67	31,42	35,40	185,24	202,84	1192,38	1316,64

Неделя: вторая, четвертая

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
7 день	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	5/2004 г	Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
	ИТОГО ЗАВТРАК:		615	665	13,59	15,11	11,28	12,88	80,45	88,07	477,64	528,60
	ОБЕД											
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,48	0,80	3,60	6,00	1,56	2,60	40,56	67,60
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	200	16,50	22,00	3,75	5,00	29,78	39,70	218,85	291,80
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:		770	920	39,29	47,28	23,12	28,71	114,25	131,02	822,26	971,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,88	62,39	34,40	41,59	194,71	219,09	1299,90	1500,19
8 день	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		500	550	7,57	8,82	12,84	14,43	62,66	70,51	396,48	447,19
	ОБЕД											
	ТТК-2	Салат "Свежесть"*	60	100	1,25	2,08	3,072	5,12	3,41	5,69	46,30	77,16
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2,22	2,78	2,82	3,53	7,84	9,80	65,62	82,03
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	84/2008г	Рыба тушеная с овощами	90	100	22,32	24,80	14,94	16,60	5,49	6,10	245,70	273,00
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	494/2021г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	0,30	0,30	0,01	0,01	17,50	17,50	71,29	71,29
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		830	960	36,38	40,88	31,68	37,15	97,38	106,61	820,19	924,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				43,95	49,70	44,52	51,58	160,04	177,12	1216,67	1371,44	
* В данном блюде свежую морковь заменить на отварную морковь												
9 день	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	5/2004 г	Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:		535	585	18,50	19,75	16,86	18,46	75,28	82,03	526,84	573,22
	ОБЕД											
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	311/2004г	Каша пшенная жидкая	150	180	3,27	3,92	3,27	3,92	18,20	21,83	115,29	138,35
	202/2013г	Котлеты рубленные из птицы	90	100	14,22	15,80	14,78	16,43	8,13	9,04	222,46	247,18
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		830	960	28,17	31,31	27,583	30,86	97,69	105,66	751,68	825,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				46,67	51,06	44,44	49,32	172,97	187,69	1278,52	1398,90	

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
10 день	ЗАВТРАК											
	106/2008г	Запеканка из творога	150	180	25,65	30,78	18,30	21,96	23,25	27,90	360,30	432,36
	ПП	Повидло яблочное	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	9,15	12,20	36,60	48,80
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
		ИТОГО ЗАВТРАК:	595	640	29,13	35,02	18,84	22,58	76,66	89,28	592,72	700,42
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный *	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
11 день	241/2021г	Рис с овощами	150	180	4,16	4,99	2,66	3,19	35,42	42,50	182,18	218,61
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	830	960	21,73	24,33	33,02	38,48	120,17	132,34	864,70	972,94
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,86	59,35	51,86	61,06	196,83	221,62	1457,42	1673,36
	* В данном блюде свежую морковь заменить на отварную морковь											
	12 день	ЗАВТРАК										
232/2021г		Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
96/2004г		Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
82/2021г		Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
5/2004 г		Булочка домашняя	50	50	4,37	4,37	1,74	1,74	28,11	28,11	145,50	145,50
464/2021г		Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	510	560	11,69	13,51	15,43	17,05	75,96	84,80	489,45	546,61
ОБЕД												
13/2008г		Салат из свежей капусты*	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
100/2021г		Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
13 день	216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
	333/2021г	Голубцы ленивые	90	100	9,90	11,00	11,16	12,40	3,60	4,00	154,44	171,60
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	780	910	22,53	25,37	29,5	36,08	101,83	113,79	762,94	881,34
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,22	38,87	44,93	53,13	177,79	198,59	1252,39	1427,95
	* В данном блюде свежую морковь заменить на отварную морковь											
	ЗАВТРАК											
	234/2021г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	5,25	7,00	6,20	8,26	21,32	28,42	162,02	216,02
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75	
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	525	575	15,67	17,42	14,04	16,11	63,70	70,80	443,82	497,83	
ОБЕД												
15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92	
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40	
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04	
77/2008г	Котлета "Здоровье"	90	100	10,40	11,55	16,02	17,80	6,30	7,00	210,96	234,40	
501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60	
575/2021г	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,43	59,43	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	27,53	31,44	31,76	38,41	115,05	130,52	856,15	993,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,20	48,86	45,80	54,52	178,75	201,32	1299,97	1491,37	

Список литературы

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)