СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в
г. Невинномысске

_____ И. М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

_____ И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №25
с. Кочубеевское

_____ О. В. Лапистова

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(двух разовое)

(ЛАГЕРЬ с ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ)

Лето 2025

ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для ЛОУ с дневным пребыванием

в период летней оздоровительной кампании 2025 года Кочубеевского муниципального округа Ставропольского края

Возрастная категория: 6-11 лет,12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,8	28,5	202,5	0,12	0,07	1,43	0	24	15	69	1,5	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***552***	***20,1***	***17,36***	***84,9***	***639,3***	***0,2207***	***0,23***	***3,67***	***10,27***	***64,912***	***45,56***	***211,96***	***4,397***	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Рыба запеченная (филе минтая)	100	10	3,8	1,1	66,6	0,04	0,05	0,85	0,8	45,3	12,78	90,72	0,34	ДеЛи принт 2016 - 266
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	55	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***945***	***24,75***	***17,62***	***118***	***747,4***	***0,52***	***0,35***	***4,26***	***33,27***	***178,26***	***97,86***	***433,82***	***16,468***	
	Итого за день	***1497***	***44,85***	***34,98***	***202,9***	***1386,7***	***0,7407***	***0,58***	***7,93***	***43,54***	***243,172***	***143,42***	***645,78***	***20,865***	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	ДеЛи принт 2005 - 181
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,01	0,01	0,09	118,7	15,4	92,8	0,8	ДеЛи принт 2005 - 3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Итого	***475***	***10,1***	***15,24***	***64***	***410***	***0,1***	***0,03***	***0,946***	***0,82***	***220,65***	***26***	***102,8***	***1,36***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,96	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	ДеЛи принт 2005 - 297
	Каша рассыпчатая рисовая	180	2,5	5,6	26,1	189	0,15	0,08	2,02	0	38,4	45,6	166,8	3,8	ДеЛи принт 2005 - 171
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***27,56***	***24,32***	***127,2***	***876,9***	***0,45***	***4,53***	***16,4***	***10,16***	***217,19***	***152,99***	***611,39***	***11,4***	
	Итого за день	***1365***	***37,66***	***39,56***	***191,2***	***1286,9***	***0,55***	***4,56***	***17,346***	***10,98***	***437,84***	***178,99***	***714,19***	***12,76***	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Лапшевик с творогом и сметаной	200/20	16,9	10,4	49	356	0,1	0,25	0,95	0,37	145,35	28,26	224,55	1,35	ДеЛи принт 2005 - 208
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Булочка "Веснушка" 1шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 2005 - 424
	Итого	*505*	*22,4*	*22,8*	*93,9*	*670*	*0,1507*	*0,43*	*1,5*	*1,7*	*276,362*	*51,96*	*340,96*	*2,177*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88
	Тефтели из говядины соусом сметанным с томатом (1й вариант)	100/50	14	20	20	322	0,05	0,08	1,9	4	14,47	9	118	1,85	ДеЛи принт 2005-278,331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*940*	*30,16*	*28,62*	*151,4*	*1023,6*	*0,37*	*0,35*	*6,041*	*31,1*	*147,27*	*125,4*	*532,2*	*10,06*	
	Итого за день	*1445*	*52,56*	*51,42*	*245,3*	*1693,6*	*0,5207*	*0,78*	*7,541*	*32,8*	*423,632*	*177,36*	*873,16*	*12,237*	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	ДеЛи принт 2005 - 121
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*532*	*9,3*	*15,26*	*63*	*425,8*	*0,1007*	*0,26*	*0,64*	*0,93*	*177,012*	*24,68*	*148,79*	*1,467*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	23,7	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебпродинформ 2004 - 490 ДеЛи принт 2005 - 331
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*990*	*42,93*	*46,12*	*138,2*	*1143,8*	*0,49*	*4,41*	*9,53*	*24,68*	*209,6*	*127,36*	*522*	*7,278*	
	Итого за день	*1350*	*52,23*	*61,38*	*201,2*	*1569,6*	*0,5907*	*4,67*	*10,17*	*25,61*	*386,612*	*152,04*	*670,79*	*8,745*	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом,со сметаной	200/20	11,5	8,8	61,40	371,40	2,12	0,07	1,07	0,09	79,04	38,79	181,83	1,22	ДеЛи принт 2005 - 188
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Булочка "Веснушка" 1шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 2005 - 424
	Итого	***505***	***15,7***	***19,6***	***103,6***	***654,4***	***2,1307***	***0,09***	***1,556***	***0,09***	***84,262***	***48,09***	***205,44***	***1,837***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103
	Бифштекс рубленный из говядины	100	14	13,3	20,00	255,60	0,068	0,09	2,16	0	19	25,2	157	2,25	ДеЛи принт 2005 - 266
	Картофель отварной с маслом	180/5	3,8	7,9	27,7	198	0,17	0,11	1,6	26	22	31,6	97,2	1,4	ДеЛи принт 2005 - 125
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***895***	***31,16***	***26,02***	***145,5***	***938,2***	***0,458***	***0,54***	***14,191***	***35,23***	***153,2***	***160,2***	***675,4***	***12,21***	
	Итого за день	***1400***	***46,86***	***45,62***	***249,1***	***1592,6***	***2,5887***	***0,63***	***15,747***	***35,32***	***237,462***	***208,29***	***880,84***	***14,047***	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	0,8	28,5	202,5	0,12	0,07	1,43	0	24	15	69	1,5	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***535***	***20***	***9,16***	***84,8***	***564,3***	***0,26***	***0,37***	***3,78***	***11,5***	***184***	***60,96***	***302,15***	***3,99***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82
	Котлеты из рыбы (филе минтая)	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	ДеЛи принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***29,58***	***23,62***	***121***	***831,4***	***0,37***	***0,37***	***3,811***	***39,68***	***165,96***	***130,18***	***527,52***	***7,33***	
	Итого за день	***1425***	***49,58***	***32,78***	***205,8***	***1395,7***	***0,63***	***0,74***	***7,591***	***51,18***	***349,96***	***191,14***	***829,67***	***11,32***	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	ДеЛи принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	ДеЛи принт 2005 - 73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*478*	*16,9*	*28,46*	*62*	*571*	*0,1707*	*0,53*	*1,3*	*11,12*	*121,992*	*29,98*	*229,29*	*3,807*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,96	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	ДеЛи принт 2005 - 297
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	Хлебпродинформ 2004 - 301
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06 **	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*890*	*31,83*	*25,02*	*153,2*	*961,1*	*0,3*	*4,32*	*7,04*	*17,63*	*177,09*	*125,49*	*446,69*	*3,948*	
	Итого за день	*1368*	*48,73*	*53,48*	*215,2*	*1532,1*	*0,4707*	*4,85*	*8,34*	*28,75*	*299,082*	*155,47*	*675,98*	*7,755*	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Биточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09	ДеЛи принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	ДеЛи принт 2005 - 302
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*515*	*20,9*	*25,26*	*87,8*	*661*	*0,2507*	*0,44*	*17,356*	*0*	*62,772*	*134,8*	*185,41*	*3,057*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	ДеЛи принт 2005 - 101
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	23,7	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебпродинформ 2004 - 490 ДеЛи принт 2005 - 331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 303
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*990*	*42,46*	*46,82*	*150,6*	*1161*	*0,5*	*0,44*	*10,121*	*22,28*	*176,8*	*159,86*	*673,2*	*12,33*	
	Итого за день	*1505*	*63,36*	*72,08*	*238,4*	*1822*	*0,7507*	*0,88*	*27,477*	*22,28*	*239,572*	*294,66*	*858,61*	*15,387*	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	0,01	0,03	0,65	0,15	30	4	24,5	0,05	ДеЛи принт 2005 - 174
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,01	0,01	0,09	118,7	15,4	92,8	0,8	ДеЛи принт 2005 - 3
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Итого	*475*	*10*	*15,64*	*63,9*	*421*	*0,11*	*0,2*	*0,78*	*1,57*	*275,3*	*34,8*	*210,1*	*1,26*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82
	Котлеты рубленные из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,7	0,07	0,1	3,7	0,5	18,7	17,5	70	1,4	ДеЛи принт 2005 - 294
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*890*	*30,86*	*21,42*	*134,5*	*925,5*	*0,43*	*4,37*	*7,83*	*27,6*	*171,3*	*104,9*	*354*	*6,21*	
	Итого за день	*1365*	*40,86*	*37,06*	*198,4*	*1346,5*	*0,54*	*4,57*	*8,61*	*29,17*	*446,6*	*139,7*	*564,1*	*7,47*	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	ДеЛи принт 2005 - 121
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*532*	*9,3*	*15,26*	*63*	*425,8*	*0,1007*	*0,26*	*0,64*	*0,93*	*177,012*	*24,68*	*148,79*	*1,467*	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,03	0	2,1	4,8	0,01	0,005	0,21	3	6,9	4,2	12,6	0,18	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	ДеЛи принт 2005 - 103
	Плов из птицы (курица)	100/180	16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6	ДеЛи принт 2005 - 291
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	*890*	*26,06*	*23,32*	*130,08*	*865,2*	*0,52*	*0,59*	*20,02*	*16,6*	*183,27*	*134,49*	*588,64*	*24,36*	
	Итого за день	*1422*	*35,36*	*38,58*	*193,08*	*1291*	*0,6207*	*0,85*	*20,66*	*17,53*	*360,282*	*159,17*	*737,43*	*25,827*	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Голубцы любительские(говядина)	90/30	10	6,1	14,1	153,8	0,05	0,08	1,73	10,17	23,4	23,56	107,85	1,58	№131-1984 г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***550***	***17,3***	***17,36***	***92,4***	***651,8***	***0,2407***	***0,23***	***4,006***	***10,17***	***68,322***	***69,56***	***282,96***	***5,497***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Котлета из рыбы (филе минтая)	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	ДеЛи принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***33,05***	***24,22***	***132,8***	***897***	***0,37***	***0,36***	***3,661***	***28,58***	***161,96***	***136,68***	***618,52***	***6,528***	
	Итого за день	***1440***	***50,35***	***41,58***	***225,2***	***1548,8***	***0,6107***	***0,59***	***7,667***	***38,75***	***230,282***	***206,24***	***901,48***	***12,025***	
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	0,04	0,02	0,88	0,73	101,14	9,6	10	0,36	ДеЛи принт 2005 - 181
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***485***	***9,4***	***18,66***	***75,1***	***483***	***0,1307***	***0,25***	***1,51***	***2,06***	***239,852***	***32***	***137,91***	***1,287***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 82
	Шницель из птицы (курица)	100	13,6	12,9	13,4	223,7	0,08	0,35	18	0	33,1	109,2	19,8	0,1	ДеЛи принт 2005 - 294
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***1140***	***29,36***	***20,12***	***133***	***900,5***	***0,44***	***4,62***	***22,13***	***27,1***	***185,7***	***196,6***	***303,8***	***4,91***	
	Итого за день	***1625***	***38,76***	***38,78***	***208,1***	***1383,5***	***0,5707***	***4,87***	***23,64***	***29,16***	***425,552***	***228,6***	***441,71***	***6,197***	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,16	5,76	24,84	174	0,12	0,24	0,62	1	195,6	32,03	164,27	0,78	ДеЛи принт 2005 - 120
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
ОБЕД	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,6	7,04	16,2	150	0,06	0,01	0,01	0,09	118,7	15,4	92,8	0,8	ДеЛи принт 2005 - 3
	Итого	***532***	***12,26***	***22,6***	***58,84***	***490***	***0,1807***	***0,27***	***0,64***	***1,19***	***321,812***	***47,43***	***259,68***	***2,397***	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	14,5	13,7	14,3	238,5	0,04	0,11	3,96	0,93	43,59	12,99	96,39	1,04	ДеЛи принт 2005 - 297
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 303
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***30,66***	***22,32***	***145,7***	***940,1***	***0,36***	***0,38***	***8,101***	***28,03***	***176,39***	***129,39***	***510,59***	***9,25***	
	Итого за день	***1422***	***42,92***	***44,92***	***204,54***	***1430,1***	***0,5407***	***0,65***	***8,741***	***29,22***	***498,202***	***176,82***	***770,27***	***11,647***	
Прием пищи	***Наименование блюд***	***Выход***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***к-во Ккал***	***Витамины, мг.***				***Минералы, мг.***				***№ Рецептуры***
							B1	***B2***	***PP***	***C***	***Ca***	***Mg***	***P***	***Fe***	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы (курица)	90	13,1	12,3	12,9	214,7	0,04	0,1	3,57	0,84	39,24	11,7	86,76	0,94	ДеЛи принт 2005 - 297
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	3,5	3,7	34,8	186	0,04	0,03	0,68	0,59	11,42	30,5	48,42	0,59	Хлебпродинформ 2004 - 301
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	ДеЛи принт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***505***	***20,2***	***16,66***	***87,2***	***577,7***	***0,13***	***0,19***	***4,806***	***1,43***	***61,47***	***50,2***	***167,68***	***2,23***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	ДеЛи принт 2005 - 102
	Котлеты из рыбы(филе минтая)	100	14,7	10,6	11,5	199	0,09	0,09	0,44	0,11	36	32,6	192,42	1,6	ДеЛи принт 2005 - 234
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	ДеЛи принт 2005 - 128
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	ДеЛи принт 2005 - 389
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***29,45***	***24,42***	***128,4***	***879,8***	***0,57***	***0,39***	***3,85***	***32,58***	***168,96***	***117,68***	***535,52***	***17,728***	
	Итого за день	***1395***	***49,65***	***41,08***	***215,6***	***1457,5***	***0,7***	***0,58***	***8,656***	***34,01***	***230,43***	***167,88***	***703,2***	***19,958***	

15 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	ДеЛи принт 2005 - 210
	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83	0,04	0,05	0,61	10,82	24,76	10,5	19,58	0,45	ДеЛи принт 2005 - 73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	ДеЛи принт 2005 - 14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	ДеЛи принт 2005 - 378
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***481***	***16,9***	***28,46***	***62***	***571***	***0,2107***	***0,68***	***1,42***	***12,35***	***243,192***	***45,38***	***322,09***	***3,417***	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	ДеЛи принт 2005 - 88
	Биточки из птицы (курица)	100	13,6	12,9	13,4	223,7	0,08	0,35	18	0	33,1	109,2	19,8	0,1	ДеЛи принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	ДеЛи принт 2005 - 303
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	ДеЛи принт 2005 - 349
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,66	24,5	117	0,05	0,06	0,5	0	10	7	32,5	0,5	готовая продукция
	Итого	***890***	***29,76***	***21,52***	***144,8***	***925,3***	***0,4***	***0,62***	***22,141***	***27,1***	***165,9***	***225,6***	***434***	***8,31***	
	Итого за день	***1371***	***46,66***	***49,98***	***206,8***	***1496,3***	***0,6107***	***1,3***	***23,561***	***39,45***	***409,092***	***270,98***	***756,09***	***11,727***	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	***21395***	***700,39***	***683,28***	***3200,82***	***22232,9***	***11,0357***	***31,1***	***203,677***	***467,75***	***5217,77***	***2850,76***	***11023,3***	***197,967***	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 15 ДНЕЙ	***1426,33***	***46,69***	***45,55***	***213,39***	***1482,19***	***0,74***	***2,07***	***13,58***	***31,18***	***347,85***	***190,05***	***734,89***	***13,20***	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог: ***Съедин С. В.***