

Директор МБОУ СОШ № 3 им. П.М. Однобокова : Георгиевская

Е.С.Нурбекьян

20.06.2025



Типовое примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2025 года
для детей в возрасте от 6 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Могильный М.П.2005-№223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П.2005-№382
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	510	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	М.П.Могильный2005-82
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Могильный М.П. 2005-268
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,00	0,16	0,10	0,00	21,98	16,10	0,00	0,00	1,36	Могильный М.П.2005-№310
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	760	21,62	25,99	106	749,1	1,716	0,464	4,04	50,41	92,57	59,56	212,89	6,63	
	Итого день	1270	52,01	39,99	187,77	1324,76	1,926	1,204	5,45	112,43	545,19	137,79	781,05	8,85	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Могильный М.П.2005-№181
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Могильный М.П.2005-№379
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Могильный М.П.2005-15
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	575	12,73	6,23	111,14	567,8	0,13	0,21	1,09	61,31	170,03	40,8	161,6	1,15	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Могильный М.П.2005-102
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Могильный М.П.2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Могильный М.П.2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Итого	740	33,38	34,99	100,58	852,2	1,286	0,244	5,75	12,01	117,28	89,75	372,39	6,76	
	Итого день	1315	66,76	69,98	201,16	1704,4	2,572	0,488	11,5	24,02	234,56	179,5	744,78	13,52	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Могильный М.П. 2005-295	
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Могильный М.П. 2005-321	
	Чай с сахаром	200-15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П. 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	510	20,58	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43		
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с крупой (ячневой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Могильный М.П. 2005-101	
	Рагу из птицы	90-150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Могильный М.П. 2005-289	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П. 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	750	24,47	25,06	87,6	676,2	1,356	0,264	5,16	31,64	128,28	105,01	296,57	5,88		
	Итого день	1260	45,05	49,95	159,24	1396,85	2,592	0,488	11,16	58,51	260,18	184,28	562,11	10,31		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Могильный М.П. 2005-15	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200-5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Могильный М.П. 2005-120	
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П. 2005-382	
	Фрукты свежие (яблоко)	1-100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338	
	Итого	525	12,2	12,93	55,9	389	0,2	0,48	0,85	62,65	523,84	65,54	360,54	1,49		
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Могильный М.П. 2005-75	
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Могильный М.П. 2005-108/109	
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Могильный М.П. 2005-229	
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П. 2005-312	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П. 2005-342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	800	25,27	21,46	107,91	748,4	1,396	0,284	3,74	30,54	130,33	111,96	372,1	5,56		
	Итого день	1325	37,47	34,39	163,81	1137,4	1,596	0,764	4,59	93,19	654,17	177,5	732,64	7,05		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, в-ва, мг.			№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P		Fe
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Могильный М.П. 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Могильный М.П. 2005-73
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864
	Сыр «Российский»(порциями) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Могильный М.П. 2005-15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	610	15,31	9,94	69,66	412,2	1,206	0,274	1,45	78,42	111,58	56,79	191,79	3,53	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П. 2005-102
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Могильный М.П. 2005-234
	Каша рассыпчатая пшениная с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П.Могильный 2012–166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П. 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9	
	Итого день	1365	40,76	35,54	179,43	1162,26	2,572	0,488	5,76	98,74	240,27	178,2	623,4	9,43	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, в-ва, мг.				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	М.П.Могильный 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принц 2005 - 71
	Пицц из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности	200/	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	М.П.Могильный 2005-88
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Могильный 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Могильный 2005-203
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	800	25,61	32,72	107,28	868,1	1,316	0,224	6,8	32,041	92,65	89,48	270,8	5,56	
	Итого день	1355	47,61	55,07	200,1	1558,93	2,722	0,518	12,76	33,061	184,37	270,03	677,14	13,68	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны, мг.				Минерал.в-ва,мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	25	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	М.П.Могильный 2005-15
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	М.П.Могильный 2005-182
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П.Могильный 2005-377
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40	пром.
	Итого	502	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	1,28	
ОБЕД	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Могильный 2005-75
	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	М.П.Могильный 2005-96
	Жаркое из говядины по-домашнему	240	24,16	22,40	20,64	381,60	0,16	0,22	0,00	11,44	32,00	52,80	276,80	4,11	Новосибирск 2022 № 54-9м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Итого	755	31,79	31,1	90,9	772,8	1,396	0,374	2,17	24,54	99,44	125,59	447,5	9,8	
	Итого день	1257	41,57	42,65	156,23	1194,13	1,446	0,454	3,14	27,83	296,89	158,73	575,02	11,08	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминны, мг.				Минерал.в-ва,мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П.2005
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П.2005-338
	Итого	565	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П.2005-102
	Шницель рыбный (минтай) (натуральный)с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Могильный М.П.2005-235
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П.2005-312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный-349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	758	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42	
	Итого день	1323	55,29	27,89	171,37	1159,57	1,716	1,284	11,65	80,22	577,55	142,69	1204,56	7,64	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	М.П.Могильный 2005 -15
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	М.П.Могильный 2005 -379
	Ватрушка с повидлом	1/60	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Здобнов -1058
	Итого	465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,49	278,78	44,16	226,14	2,118	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Могильный 2005 -102
	Кнели из кур. бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Могильный 2005 -301
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	М.П.Могильный 2005 -302
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81	
	Итого день	1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,928	
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	М.П.Могильный 2005-181
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338
	Итого	720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03	
ОБЕД	Свекольник	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П.Могильный 2012-145
	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	М.П.Могильный 2005-302
	Кисель из яблок	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	750	23,36	25,25	118,19	824,56	1,50	0,37	6,04	13,04	128,69	182,71	407,96	9,95	
	Итого день	1530	32,21	28,8	203,39	1248,56	1,546	0,404	6,84	13,07	150,1	197,95	459,34	10,98	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:				Минерал. в-ва, мг:				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
							13 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71	
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	М.П.Могильный 2005-295	
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П.Могильный 2005-321	
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17		
	Суп картофельный с крупой (ячневой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	М.П.Могильный 2005-101	
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П.Могильный 2005-229	
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	М.П.Могильный 2005-312	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	740	21,31	14,54	92,21	686,4	1,396	0,274	3,79	28,51	111,25	99,68	347,79	4,66		
	Итого день	1295	41,87	39,43	173,89	1446,05	2,642	0,498	9,74	66,63	248,12	176,03	598,04	8,83		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:				Минерал. в-ва, мг:				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	М.П.Могильный 2005-234
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Могильный 2012-166
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Могильный 2005-75
	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Могильный 2005-102
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	М.П.Могильный 2005.-289
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Итого	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	
	Итого день	1320	49,56	52,32	181,19	1373,06	2,63	0,45	8,68	23,28	209,02	215,27	690,67	11,53	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК	15 ДЕНЬ														
	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	М.П.Могильный 2005-73
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338
ОБЕД	Итого	730	10,29	9,94	44,98	311,6	1,146	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	160,07	3,3	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	М.П.Могильный 2005-84
	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Могильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	М.П.Могильный 2005-331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Могильный 2005-202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86	
Итого день	1735	30,51	31,4	149,17	1004,4	2,462	0,498	6,43	47,38	226,78	163,31	502,3	10,16		
	Итого за 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40	

Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сбоник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Гада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог: МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина