

Согласовано:

Начальником межрайонного территориального отдела
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю

№ *И.А. Половинка*
2024г.

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

№ *И.А. Половинка*
2024г.
Михайлович
Примерное 15-ти дневное меню
для детей в возрасте от 11 до 15 лет

Согласовано:

Директор
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Сельная школа № 3 им. П.М. Одношкова" г. Георгиевска

№ *И.А. Половинка*
2024г.
Е.С. Турбоскян
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Сельная школа № 3 им. П.М. Одношкова" г. Георгиевска

для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года
для детей в возрасте от 11 до 15 лет

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущённым	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 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	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	122	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	Помидор свежий	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Рассольник "Ленинградский" со сметанной 15% жирности	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45		71,95	0,97	Дели принт 2005-96
	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		131,06	1,33	Дели принт 2005-268
	Каши рассыпчатая пшеница с маслом сливочным 72,5% жирности	180/5	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	10,67	161,32	1,86	Дели принт 2005-302
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	10,67	4,40	0,94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	10,67	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	10,67	31,60	0,78	пром.
	Итого	885	27,87	30,65	141,46	954,55	1,536	0,274	6,08	24,26	98,94	10,67	446,16	7,02	
Итого день	1450	63,93	46,45	242,9	1644,35	1,751	0,914	7,43	146,2	540,11	10,67	932,17	9,14		
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-379
	Булочка "Ладушка"	1/100	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.
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.
Итого	630	17,23	12,43	119,74	755,8	2,138	0,21	1,45	1,31	139,43	35,1	162,6	1,35		
ОБЕД	Огурец свежий	100	1,2	0,2	4,6	26	0,07	0,03	0,4	25	14	17,78	32,88	0,9	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	100/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дели принт 2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 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	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	930	36,35	30,75	123,27	917,95	1,546	0,314	6,26	34,82	133,53	124,2	352,68	9,85		
Итого день	1560	71,5	61,3	241,94	1809,9	3,022	0,598	12,12	44,64	253,06	230,62	672,48	18,8		

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	
3 ДЕНЬ																
	Комлета 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	Дели принт 2005-295
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12		154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дели принт 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	Дели принт 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	540	21,2	25,69	73,62		611,82	1,236	0,224	6,09	30,16	141,2	77,2	253,65	4,46	
ОБЕД	Огурец свежий	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	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой ячневой	250	2,00	2,73	20,93		116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 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	800	24,63	25,49	91,07		693,45	1,346	0,264	5,24	19,91	131,93	107,32	313,36	5,71	
Итого день	1340	45,83	51,18	164,69		1305,27	2,582	0,488	11,33	50,07	273,13	184,52	567,01	10,17		

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	
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	3,48	4,43	0,00		54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дели принт 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	Дели принт 2005-120
	Какао с молоком	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	Дели принт 2005-382
	Булочка "Домашняя"	1/100	7,50	13,20	60,90		392,00	0,12	0,06	1,56	0,00	19,80	27,40	70,00	1,30	Дели принт 2005-424
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20		104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
Итого	525	18,14	24,65	104,2		711	0,28	0,5	2,2	2,61	465,64	78,17	407,54	2,44		
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	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00		193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дели принт 2005-108/109
	Рыба, тушеная 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	Дели принт 2005-229
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28		159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дели принт 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	Дели принт 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	880	26,94	23,74	117,42		792,62	1,446	0,314	4,17	35,32	141,36	121,14	398,89	5,9		
Итого день	1405	45,08	48,39	221,62		1503,62	1,726	0,814	6,37	37,93	607	199,31	806,43	8,34		

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	
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	Дели принт 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	Дели принт 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
	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 (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	590	11,07	9,94	82,26	464,2	1,246	0,304	1,65	138,4	145,58	69,79	214,79	3,83	
	Помидор свежий	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 бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дели принт 2005-234
ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дели принт 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	Дели принт 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	835	27,19	27,42	121,43	619,91	1,406	0,234	4,69	21,48	141,03	135,17	475,55	6,38	
	Итого день	1425	38,26	37,36	203,69	1084,11	2,652	0,538	6,34	159,9	286,61	204,96	690,34	10,21	

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	
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	Дели принт 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дели принт 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	Дели принт 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	585	20,96	23,63	96,01	681,23	1,27	0,20	4,41	1,02	82,73	70,06	247,01	4,89	
	Огурец свежий	100	1,2	0,2	4,6	26	0,07	0,03	0,4	25	14	17,78	32,88	0,9	Дели принт 2005 - 71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дели принт 2005-88	
ОБЕД	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	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом 72,5% жирности	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 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	Дели принт 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	885	30,03	35,03	123,69	932,37	1,546	0,364	9,32	45,73	119,84	242,91	501,02	10,44	
Итого день	1470	50,99	58,66	219,7	1613,6	2,812	0,568	13,73	46,75	202,57	312,97	748,03	15,33		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 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	Дели принт 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-377
	Булочка "Ладушка"	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	Булочка "Ладушка"
	Итого	497	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	148,31	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	Дели принт 2005-75
	Рассольник "Ленинградский", со сметанной 15% жирности	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 2005-96
	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	Дели принт 2005.-289
	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	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	805	26,43	31,94	99,46	792,85	1,396	0,314	5,7	24,25	128,45	127,01	339,35	7,89	
Итого день	1302	36,21	43,49	164,79	1214,18	1,446	0,394	6,67	27,54	325,9	160,15	487,66	9,17		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущённым	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	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	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	122	441,17	80,63	486,01	2,12	
ОБЕД	Огурец свежий	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	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 2005-102
	Рыба, тушённая с картофелем по-русски	70/170	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Дели принт 2005-351
	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	Дели принт 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	800	25,46	14,96	92,28	606,96	1,526	0,544	10,35	17,74	127,55	64,14	639,99	5,59		
Итого день	1365	61,52	30,76	193,72	1296,76	1,741	1,184	11,7	139,7	568,72	144,77	1126	7,71		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг.				№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	15,2	22,6	14,8		324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	Дели принт 2005-295
	Капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дели принт 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	Дели принт 2005-376	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	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	675	27,62	34,15	96,3	884,22	3,294	0,264	7,12	30,23	146,35	86,83	291,03	5,12		
	Помидор свежий	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дели принт 2005-102	
	Рыба, тушеная 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	Дели принт 2005-229	
ОБЕД	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	Дели принт 2005-304	
	Кисель из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	Дели принт 2005-360	
	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	920	24,66	17,49	128,83	773,48	1,346	0,204	3,73	25,35	86,49	106,94	371,55	4,55		
	Итого день	1595	52,28	51,64	225,13	1657,7	4,64	0,468	10,85	55,58	232,84	193,77	662,58	9,67		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг.				№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	90/50	18,90	23,94	5,32		312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дели принт 2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 2005-202	
	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	570	29,15	25,2	97,5	735,2	1,236	0,194	4,59	12,91	90,97	68,87	230,12	4,36		
	Огурец свежий	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	Дели принт 2005 - 71	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Дели принт 2005-108/109	
	Птица отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	Дели принт 2005-288	
	Рагу из овощей	180	2,59	11,52	31,96	241,92	0,09	0,10	1,44	14,94	59,49	34,92	86,44	1,39	Дели принт 2005-143	
	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	Дели принт 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	835	31,33	35,44	107,26	874,02	1,306	0,324	7,41	22,71	165,97	104,33	359,6	6,51		
Итого день	1405	60,48	60,64	204,76	1609,22	2,542	0,518	12	35,62	256,94	173,2	589,72	10,87			

Прием пищи	Наименование блюд	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	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,30	Дели принт 2005-182
	Кофейный напиток с молоком	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	Дели принт 2005-379
	Ватрушка с повидлом	1/100	6,37	4,26	63,03	317,14	0,11	0,06	1,17	0,11	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Здобнов -1058
	Итого	505	12,14	12,03	113,9	614,27	0,18	0,22	1,76	1,42	152,95	54,19	199,01	1,97	
ОБЕД	Помидор свежий	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 бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	Дели принт 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	Дели принт 2005-301
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	Дели принт 2005-302
	Сок фруктовый	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	840	32,89	33,9	128,91	953,95	1,536	0,314	7,41	25,35	131,78	134,32	533,87	10,71	
Итого день	1345	45,03	45,93	242,81	1568,22	1,716	0,534	9,17	26,77	284,73	188,51	732,88	12,68		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минерал.в-ва,мг			№ рецептуры	
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P		Fe
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	Дели принт 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	Дели принт 2005-376
	Булочка "Ладушка"	1/100	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Булочка "Ладушка"
	Фрукты (яблоко,апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	670	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03	
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	Дели принт 2005-75
	Борщ "Ставропольский" со сметанной 15% жирности	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,38	26,25	53,23	1,19	Сбор. Фирм. Блюд-57
	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	Дели принт 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дели принт 2005-302
	Кисель из ябллок	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	Дели принт 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	890	26,73	32,59	140,52	963,20	1,53	0,38	7,29	17,03	165,37	253,90	538,44	11,91		
Итого день	1560	35,58	36,14	225,72	1387,2	1,576	0,414	8,09	17,06	186,78	269,14	589,82	12,94		

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	
13 ДЕНЬ															
	Помидор свежий	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дели принт 2005-295
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дели принт 2005-321
	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.
	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
	Итого	535	21,18	25,69	85,7	660,42	1,256	0,234	6,15	43,03	153,61	82,26	262,37	4,39	
	Огурец свежий	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	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дели принт 2005-101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дели принт 2005-229
ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дели принт 2005-312
	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.
	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	Дели принт 2005-342
	Итого	890	22,81	16,11	102,15	645,77	1,456	0,314	4,38	35,41	130,69	118,21	401,63	5,23	
	Итого день	1425	43,99	41,8	187,85	1306,19	2,712	0,548	10,53	78,44	284,3	200,47	664	9,62	

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	
14 ДЕНЬ															
	Огурец свежий	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	Дели принт 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Дели принт 2005-234
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дели принт 2012-166
	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.
	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	Дели принт 2005-376
	Итого	655	22,04	24,57	91,37	452,36	1,216	0,144	3,32	0,32	75,29	84,28	316,59	3,19	
	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	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с крупой (пшенной)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102
ОБЕД	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	Дели принт 2005.-289
	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	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	800	29,41	32,19	102,81	820,35	1,526	0,324	5,77	22,52	140,08	137,16	354,58	8,95	
	Итого день	1455	51,45	56,76	194,18	1272,71	2,74	0,47	9,09	22,84	215,37	221,44	671,17	12,14	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг.				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
15 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	Дели принт 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	Дели принт 2005-73
	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.
	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	Дели принт 2005-376
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.
Итого	537	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8		
ОБЕД	Помидор свежий	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	250/5	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Дели принт 2005-84
	Голубцы "Любительские"	100	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Сбор. Фирм. Блюдо -131
	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	Дели принт 2005-331
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 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.
	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	Дели принт 2005-349
	Итого	735	23,44	17,06	119,68	728,3	1,376	0,304	5,11	39,89	177,32	142,3	405,01	7,84	
	Итого день	1272	38,63	33,2	185,86	1279,9	4,57	0,568	6,86	45,44	245,89	188,33	589,08	11,64	
Итого за 15 дней	1646	49,38	46,91	207,96	1651,00	2,55	0,60	9,49	62,30	317,60	192,19	701,96	11,23		

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

И.Ю.Паршина

Натуральные нормы питания
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года

Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	итого	факт	норма	%
хлеб пшеничный	46	130	74	130	73	60	80	30	73	60	30	80	73	73	60	1072	71,5	90,00	79,41
хлеб ржаной	20	20	40	20	40	40	20	20	40	40	20	20	40	40	40	460	30,7	48,00	63,89
мука пшеничная	12	3	4	20	3	7,9	2		1,8	28	49	8	2	4,8	3,75	149,25	10,0	10,00	99,50
крупы, бобовые	77	46	10		87	100	34	82	65		104	129,2	5	39	15	793,2	52,9	30,00	176,27
макаронные изделия		63		16		63			10	63					63	278	18,5	18,00	102,96
картофель	75	83,5	259	276,4	66,5	30	171	167	179,7	107,6	50	32	228,8	146	25	1897,5	126,5	115,00	110,00
овощи свежие	95	95	389	96,3	157	199	117,8	99,4	324	190,4	76,9	162,4	324	129	286,5	2741,7	182,8	170,00	107,52
фрукты свежие	240			240	220	40	20	200		20		200	58		215	1453	96,9	111,00	87,27
фрукты сухие			20		20			20		20	15				20	115	7,7	9,00	85,19
мясо говядины	74					57,4						57,4			29,7	218,5	14,6	42,00	34,68
тушка ЦБ 1 сорт		127,8	185,4			85,5	122,4		63	248,2	85,5		63	122,4		1103,2	73,5	25,00	294,19
рыба свежеморож. минтай				111,4	59,4			70	111,4				111,4	59,4		523	34,9	34,80	100,19
молоко с м.д.ж. 2,5%	122	244		175			122	122		122	122		28			1057	70,5	120,00	58,72
Кисломолочные продукты		125							125						125	375	25,0	120,00	20,83
творог с м.д.ж. 5%	138							138			112,5					388,5	25,9	30,00	86,33
сыр твердый с м.д.ж. 45-50%				20	20		20									60	4,0	6,00	66,67
сметана с м.д.ж. 15%	13	12,5				13	5	7		27	6	12		13	13,3	121,8	8,1	5,50	147,64
масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	18	5	11	5	10	20	11	7	19	12	19	17	18	5	11	188	12,5	22,00	56,97
масло растительное	9	9	8	12	7,5	9	17	12,2	11	13	8	13	11	25,8	15,15	180,65	12,0	8,50	141,69
яйцо	6			5	40			6,2		5	12,2				47,1	121,5	8,1	40,00	20,25
сахар	52	26	35	47	40	35	22	35	25	40	35	32	46	15,7	36,9	522,6	34,8	30,00	116,13
чай			0,5			0,5	0,5		0,5				0,5		0,5	3,5	0,2	0,60	38,89
какао	4			4				4								12	0,8	1,00	80,00
кофейный напиток		5									5					10	0,7	1,00	66,67
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	52,5	3,5	3,50	100,00
сок		200						200			200			200		800	53,3	100,00	53,33

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

