

СОГЛАСОВАНО:

Начальник детского лагеря

СОЛКД "Самородово"

Н.М.Тимошинова

" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Озон"

Г.И. Кулушева

" " 2025 г.

**Примерное рекомендуемое меню на летний детский заезд
для СОЛКД "Самородово"**

Возраст от 12 лет и старше

№ рец.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Первый день							
Завтрак							
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/210	5,88	10,92	27,72	193,20	1,47
693/2004	Какао с молоком	1/200	3,64	3,34	24,10	134,77	0,52
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Итого:	640	18,76	28,21	101,54	680,57	2,19
Обед							
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/50/30	1,00	0,10	3,67	20,00	5,59
110/2004	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	1/250/10	1,75	5,62	16,50	123,00	20,15
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
451/2004	Биточки	1/100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,28
587/2004	Соус томатный	1/030	0,78	1,44	2,52	26,40	2,61
508/2004	Каша гречневая	1/200	8,40	4,60	38,00	205,40	0,00
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,79
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	7,00	1,00	36,00	171,00	0,00
	Итого:	955	41,23	30,26	137,99	964,80	29,67
Полдник							
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	140,00	4,00
	Булочка ванильная	1/050	4,16	5,91	25,82	212,01	1,87
	Фрукт	1/100	0,60	0,60	14,70	66,60	15,00
	Итого:	350	5,76	6,51	73,52	418,61	20,87
Ужин							
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
495/2004	Котлеты натуральные из филе птицы	1/100	29,20	6,80	0,51	186,40	2,53
520/2004	Пюре картофельное	1/200	4,20	9,00	29,20	218,00	46,15
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	702	39,67	23,19	73,12	680,00	64,68
2-ой Ужин							
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
1031/2022	Пирожок с курагой	1/075	5,05	1,26	41,78	193,80	0,74
	Итого:	275	11,05	6,26	49,78	301,80	1,34
	Всего:	2922	116,47	94,43	435,95	3045,78	118,75
Второй день							
Завтрак							
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,80	13,40	16,30	224,70	0,40
365/2022	Каша пшеничная с изюмом	1/220	6,39	8,53	38,43	253,00	1,69
337/2004	Яйца вареные	1/040	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
781/2022	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,00	1,00	12,00	65,00	0,50
ост26987	Хлеб (пшеничный)	1/030	3,80	1,20	26,70	127,00	0,00
	Итого:	550	25,09	28,73	93,73	732,70	2,59
Обед							
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	26,00

48/2004	Суп-лапша домашняя	1/250	3,40	7,00	16,70	144,00	0,00
77/2004	Мясо кур отварное	1/035	8,82	2,59	0,00	59,50	0,00
453/2022	Рыба, запеченная с сыром	1/100	23,30	12,62	0,97	207,76	0,97
512/2004	Рис припущенный (в пароконвектомате)	1/200	4,80	7,20	49,20	289,20	0,00
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	7,00	1,00	36,00	171,00	0,00
	Итого:	945	48,12	30,51	125,37	967,46	30,95
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	124,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	410,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/100	1,00	0,25	5,25	25,00	15,00
462/2004	Тефтели с соусом	1/100/30	9,00	18,40	19,89	293,65	5,65
539/2004	Рагу из овощей	1/200	4,23	9,27	19,35	174,15	15,53
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	732	19,78	29,63	85,34	698,00	38,98
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
769/04	Булочка домашняя	1/075	5,63	9,90	45,68	295,50	0,20
	Итого:	275	11,63	14,90	53,68	403,50	0,80
	Всего:	2902	108,87	104,77	447,72	3211,76	79,19
	Третий день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Фрукт	1/100	1,00	1,00	11,00	52,00	15,00
	Итого:	565	43,79	39,35	71,72	782,53	43,33
	Обед						
56/2022	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	1/100	1,25	6,25	3,75	80,00	3,37
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,25	5,75	21,35	156,25	17,70
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/100/50	17,77	21,11	4,44	278,88	2,66
389/2022	Пюре из бобовых	1/200	13,32	4,95	31,45	224,55	0,00
648/2004	Кисель фруктовый	1/200	0,00	0,00	14,00	52,60	0,00
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	1015	47,24	42,87	100,94	989,48	23,98
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	140,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Фрукт	1/150	0,60	0,60	17,40	188,02	15,00
	Итого:	400	2,60	1,60	73,40	448,12	20,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	26,00
587/2022	Курица по-сицилийски	1/100	24,27	6,80	3,88	172,81	7,18
520/2004	Пюре картофельное	1/200	4,20	9,00	29,20	218,00	46,15
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	218,00	0,00
	Итого:	702	34,82	17,61	76,43	682,81	82,13
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60

	Всего:		2932	137,65	112,43	340,99	3124,60	170,91
	Четвертый день							
	Завтрак							
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20	
302/2004	Каша манная молочная	1/200	4,80	8,20	30,40	226,30	2,10	
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60	
	Йогурт	1/115	6,00	7,00	10,00	129,00	0,70	
	Итого:	595	20,83	33,03	74,16	681,57	3,60	
	Обед							
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1/250/10	2,00	6,80	10,00	109,25	31,18	
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25	
443/04	Плов из говядины	1/300	13,00	14,20	45,40	410,40	0,06	
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,79	
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	9,00	1,71	46,00	218,00	0,00	
	Итого:	965	31,12	31,49	129,26	966,05	45,48	
	Полдник							
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00	
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00	
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87	
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	408,10	5,87	
	Ужин							
28/2004	Салат из редиса	1/100	2,00	8,00	3,00	96,00	18,30	
605/2022	Ежики куриные	1/100	15,52	5,82	11,64	170,88	1,94	
87/522/04	Сложный гарнир (капуста цветная запеченный под соусом, картофель жареный (пароконвектомат)	1/100/100	6,12	17,64	28,53	300,60	63,36	
783/2022	Чай фруктовый	1/200	0,00	0,00	9,00	33,00	0,50	
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00	
	Итого:	680	28,89	33,17	77,82	745,68	84,10	
	2-ой Ужин							
831/2022	Йогурт питьевой	1/200	6,00	4,80	9,00	104,00	1,20	
742/2004	Кулебяки (курник)	1/075	12,60	8,10	23,10	216,00	0,03	
	Итого:	275	18,60	12,90	32,10	320,00	1,23	
	Всего:	2915	103,69	111,59	402,94	3121,40	140,28	
	Пятый день							
	Завтрак							
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	1/040	1,70	2,80	19,70	111,00	0,50	
340/2004	Омлет натуральный	1/200	20,00	33,40	3,80	398,00	0,00	
781/2022	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,00	1,00	12,00	65,00	0,50	
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00	
	Итого:	590	24,95	37,20	69,10	718,00	1,00	
	Обед							
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/100	1,00	0,25	5,25	25,00	15,00	
275/2022	Уха по-царски	1/250	9,70	9,70	8,50	158,96	1,52	
423/2004	Бефстроганов	1/100/50	17,25	19,41	6,47	274,00	2,70	
553/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	1/100/100	4,05	8,19	22,77	182,79	15,42	
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0,00	0,00	15,00	57,10	40,00	
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	12,00	1,14	60,00	286,00	0,00	
	Итого:	1000	44,00	38,69	117,99	983,85	74,64	
	Полдник							
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00	
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87	
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00	
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	408,10	5,87	
	Ужин							
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор, свежий)	1/50/50	1,00	0,25	6,00	19,50	5,60	

537/2022	Котлеты "Московские", соус						
587/2004	томатный	1/100/30	16,31	18,90	15,14	295,33	2,99
516/2004	Макаронны отварные	1/200	6,30	7,38	42,03	265,07	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	732	29,16	28,24	104,02	785,10	11,39
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
1056/2022	Пирожок со смородиной	1/075	4,36	4,36	34,95	198,78	68,01
	Итого:	275	10,36	9,36	42,95	306,78	68,61
	Всего:	2997	112,72	114,49	423,66	3201,83	161,51
	Шестой день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/2004	Каша рисовая молочная	1/200	3,00	8,00	31,60	218,00	2,08
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,00	4,00	20,00	133,00	1,26
	Пряники	1/070	3,00	2,00	54,00	235,00	0,00
	Итого:	550	16,99	27,95	121,72	794,60	3,54
	Обед						
10/2022	Бутерброд с рыбой	1/060	6,10	6,80	15,00	145,50	0,12
135/2004	Суп из овощей	1/250	2,20	4,40	12,40	99,00	7,00
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
587/2022	Курица по-сицилийски	1/100	24,27	6,80	3,88	172,81	0,02
508/2004	Каша гречневая	1/200	7,56	4,14	34,20	184,86	0,00
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	9,00	1,71	46,00	218,00	0,00
	Итого:	915	54,53	26,95	131,78	954,17	11,37
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Булочка ванильная	1/050	4,16	5,91	25,82	212,01	1,87
	Свежий фрукт	1/100	0,00	0,00	11,00	54,00	0,00
	Итого:	350	5,16	5,91	69,82	408,01	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	26,00
78/2004	Запеканка картофельная	1/250	25,00	24,50	41,25	495,00	44,50
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	652	31,35	26,31	84,60	714,20	73,30
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	5,60	6,40	8,20	292,16	1,40
1074/2022	Лепешка с сыром	1/075	7,28	8,74	32,76	235,19	0,14
	Итого:	275	12,88	15,14	40,96	527,35	1,54
	Всего:		120,91	102,26	448,88	3398,33	95,62
	Седьмой день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
302/2004	Каша ячневая молочная	1/250	10,00	18,36	49,20	298,11	2,50
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60
	Итого:	570	25,13	40,79	83,26	682,88	3,30
	Обед						
22, 1/2004	Икра порциями, бутерброд с маслом	1/10/5/20	4,80	6,20	10,00	116,10	0,00
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,30	3,44	11,84	92,40	3,30
619/2022	Фрикаделька куриная	1/025	4,22	2,77	1,85	49,50	
438/2004	Азу	1/100/180	20,38	30,58	22,65	450,80	0,00
640/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,00	0,00	23,00	94,00	2,91
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	5,25	1,71	25,65	171,00	0,00
	Итого:	850	37,95	44,70	94,99	973,80	6,21

	Поддник						
т/п	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	408,10	5,87
	Ужин						
74/2005	Икра овощная	1/100	2,00	2,00	7,00	78,20	18,10
451/2004	Котлета	1/100	17,80	7,89	16,00	210,00	0,30
587/2004	Соус томатный	1/030	0,78	1,44	2,52	26,40	2,61
512/2004	Рис припущенный (в пароконвектомате)	1/200	4,80	7,20	49,20	289,20	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	732	30,93	20,24	115,57	809,00	23,81
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
738/2004	Пирожок с джемом	1/075	4,03	3,80	46,10	232,50	0,22
	Итого:	275	10,03	8,80	54,10	340,50	0,82
	Всего:	2827	108,29	115,53	437,52	3214,28	40,01
	Восьмой день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Фрукт	1/100	1,00	0,00	15,00	71,00	7,50
	Итого:	565	43,79	38,35	75,72	801,53	35,83
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор свежие)	1/50/50	1,00	0,25	6,00	19,50	5,60
11/112/04	Борщ сибирский с фрикаделькой, со сметаной	1/250/25/20	9,30	6,40	16,30	162,00	1,20
451/2004	Шницель	1/100	17,80	7,89	16,00	210,00	0,30
389/2022	Пюре из бобовых	1/200	13,32	4,95	31,45	224,55	0,00
824/2022	Компот из смородины	1/200	0,00	0,00	15,00	65,00	40,00
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/50	12,00	1,71	60,00	286,00	0,00
	Итого:	995	53,42	21,20	144,75	967,05	47,10
	Подник						
т/п	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	15,00
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	20,87
	Ужин						
83/2022	Салат из огурцов и перца сладкого	1/100	1,00	7,00	3,00	79,00	36,00
423/2004	Бифстегонов	1/100/50	17,25	19,41	6,47	274,00	2,70
516/2004	Макароны отварные	1/200	6,30	7,38	42,03	265,07	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	752	30,10	35,50	92,35	823,27	41,50
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60
	Всего:	2842	140,51	108,05	419,32	3221,61	145,55
	Девятый день						
	Завтрак						
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	1/040	1,70	2,80	19,70	111,00	0,50
340/2004	Омлет натуральный	1/150	20,00	33,40	3,80	398,00	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80

	Хлеб (пшеничный)	1/025	2,00	0,00	12,00	59,00	0,00
	Йогурт	1/115	2,90	2,50	13,10	87,00	0,20
	Итого:	552	26,90	38,70	63,80	715,00	3,50
	Обед						
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
138/2004	Суп картофельный с крупой	1/250	1,75	5,25	16,50	122,00	19,00
112/04	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/100/50	17,77	21,11	4,44	278,88	2,66
508/2004	Каша гречневая	200	7,56	4,14	34,20	184,86	0,00
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,78
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	1005	39,45	40,99	108,65	959,34	35,89
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	15,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	20,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/100	1,00	0,25	5,25	25,00	15,00
499/2004	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят (филе куриное)	1/100	17,10	6,70	8,90	165,50	1,54
520/2004	Сложный гарнир (пюре картофельное, горошек консервированный)	1/170/30	4,15	6,75	23,90	175,50	37,61
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/45	11,00	1,14	56,00	269,00	0,00
	Итого:	717	33,55	14,84	109,25	695,00	56,95
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
741/2004	Ватрушка с повидлом	1/075	4,81	6,15	51,35	251,83	0,15
	Итого:	275	10,81	11,15	59,35	359,83	0,75
	Всего:	2949	114,71	107,68	429,05	3137,27	117,96
	Десятый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
305/2004	Каша янтарная молочная	1/210	8,40	15,39	41,33	243,81	2,90
775/2022	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67	0,60
	Свежий фрукт	1/150	1,00	1,00	23,00	120,10	1,87
	Итого:	590	19,43	34,22	98,09	690,18	5,57
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, помидор)	1/50/50	1,00	0,25	6,00	19,50	5,60
279/2022	Суп с клецками	1/250	4,85	4,85	24,26	162,61	9,95
619/2022	Фрикаделька куриная	1/025	4,22	2,77	1,85	49,50	
443/04	Плов из говядины	1/300	13,00	14,20	45,40	410,40	0,06
815/2022	Компот из плодов бустрозамороженных (вишня)	1/200	0,00	0,00	17,00	71,00	3,20
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/40	10,00	1,71	53,00	252,00	0,00
	Итого:	965	33,07	23,78	147,51	965,01	18,81
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	15,00
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	20,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (перец, редис)	1/50/50	1,60	0,00	6,60	33,70	160,00
537/2022	Котлеты "Московские", соус томатный	1/100/30	16,31	18,90	15,14	295,33	2,99

534/2004	Капуста тушеная	1/200	4,50	8,28	19,22	169,20	0,02
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	732	27,96	28,89	81,81	703,43	165,81
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
976/2022	Сочник	1/075	9,46	10,20	34,95	271,58	7,42
	Итого:	275	15,46	15,20	42,95	379,58	8,02
	Всего:	2962	99,92	104,09	458,36	3146,30	219,08
	Одиннадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/25	10,00	16,00	26,00	288,00	0,20
356/2022	Каша Дружба	1/230	5,57	5,57	33,48	214,36	1,23
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,00	4,00	20,00	133,00	1,26
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
	Итого:	555	24,67	30,17	79,78	693,86	2,69
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/100	1,00	0,25	5,25	25,00	15,00
275/2022	Уха по-царски	1/250	9,70	9,70	8,50	158,96	1,52
442/2004	Говядина в кисло-сладком соусе	1/100/50	23,07	19,22	13,45	316,22	2,88
516/2004	Макаронны отварные	1/200	6,30	7,38	42,03	265,07	0,00
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0,00	0,00	15,00	57,10	2,91
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	980	45,32	38,26	109,88	967,55	22,31
	Полдник						
т/п	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	3,00	1,00	65,00	408,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/50/30	1,00	0,10	3,67	20,00	5,59
494/2004	Курица жареная	1/080/5	14,96	12,24	0,48	172,00	0,00
520/2004	Пюре картофельное	1/200	4,20	9,00	29,20	218,00	46,15
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,58	1,40	46,44	210,60	0,00
	Итого:	667	26,04	22,74	94,99	680,60	54,54
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Песочное кольцо с орехами	1/100	4,80	9,20	55,30	420,00	0,00
	Итого:	300	10,80	14,20	63,30	528,00	0,60
	Всего:	2902	109,83	106,37	412,95	3278,11	86,01
	Двенадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/25	10,00	16,00	26,00	288,00	0,20
302/04	Каша геркулесовая молочная	1/210	5,88	10,92	27,72	193,20	1,40
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Итого:	617	18,18	27,92	100,92	685,20	6,27
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,80	0,10	2,50	14,00	26,00
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,25	8,75	22,25	166,63	8,75
112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
453/2022	Рыба, запеченная с сыром	1/100	23,30	12,62	0,97	207,76	0,97
306/05	Рис припущенный, кукуруза консервирс	1/170/30	5,00	6,00	45,00	260,00	1,70
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0,00	0,00	20,00	82,00	3,98
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/30	8,00	1,71	41,00	195,00	0,00
	Итого:	945	48,75	32,28	132,02	977,39	41,65
	Полдник						
т/п	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87

	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Итого:	400	4,00	2,00	88,00	408,10	7,74
	Ужин						
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,72	5,68	2,56	70,40	13,20
78/2004	Запеканка картофельная	1/250	25,00	24,50	41,25	495,00	44,50
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	6,20	1,55	51,60	234,00	0,00
	Итого:	652	32,22	31,73	110,61	859,40	60,50
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
742/2004	Кулебяки (курник)	1/075	12,60	8,10	23,10	210,00	0,03
	Итого:	275	18,60	13,10	31,10	324,00	0,63
	Всего:	2889	121,75	107,03	462,65	3254,09	116,79
	Тринадцатый день						
	Завтрак						
3/2004	Батон, масло сливочное, сыр	1/50/10/20	6,99	13,95	16,12	208,60	0,20
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/20	35,60	24,40	29,60	463,93	28,13
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00
	Йогурт	1/115	2,90	2,50	13,10	87,00	0,00
	Итого:	580	45,69	40,85	73,82	817,53	28,33
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор)	1/100	1,00	0,25	5,25	25,00	15,00
48/2004	Суп-лапша домашняя	1/250	3,40	7,00	16,70	144,00	0,00
77/2004	Мясо кур отварное	1/035	8,82	2,59	0,00	59,50	0,00
437/2004	Гуляш из говядины	1/100/50	17,77	21,11	4,44	278,88	2,66
297/2004	Каша ячневая рассыпчатая	1/200	5,82	5,82	36,90	220,39	0,00
648/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,00	0,00	23,00	94,00	2,91
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	990	42,06	38,48	111,94	966,97	20,57
	Полдник						
т/л	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,00	1,00	32,00	144,00	1,87
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	3,00	1,00	65,00	408,10	5,87
	Ужин						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/50/50	1,00	0,10	3,67	20,00	5,59
491/2004	Чахохбили	1/100/50	15,60	15,20	12,80	254,00	0,02
520/2004	Пюре картофельное	1/200	4,20	9,00	29,20	218,00	18,84
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
закрытие	Мороженое	1 шт.	2,77	11,25	15,30	174,00	0,00
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	827	29,12	37,26	101,82	871,20	27,25
	2-ой Ужин						
598/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
38/765/04	Пирожок печеный с яблоком	1/075	4,03	3,79	46,09	232,50	0,28
	Итого:	275	10,03	8,79	54,09	340,50	0,88
	Всего:	3072	129,90	126,38	406,67	3404,30	82,90
	Четырнадцатый день						
	Завтрак						
10/2004	Горячий бутерброд с сыром	1/060	8,80	13,40	16,30	224,70	0,40
302/2004	Каша кукурузная молочная	1/200	2,00	4,00	22,00	172,00	0,00
337/2004	Яйцо вареное	1/040	5,10	4,60	0,30	58,50	0,00
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,00	4,00	20,00	133,00	1,26
	Пряники	1/070	3,00	2,00	54,00	235,00	0,00
	Итого:	570	22,90	28,00	112,60	823,20	1,66
	Обед						
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежий)	1/060	0,66	0,12	2,28	14,40	13,20
135/2004	Суп из овощей	1/250	2,20	4,40	12,40	99,00	7,00

112/2004	Фрикадельки мясные	1/025	5,40	3,10	0,30	52,00	0,25
443/04	Плов из говядины	1/300	13,00	14,20	45,40	410,40	0,06
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,00	0,00	25,00	106,00	0,78
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/50/30	5,25	1,71	25,65	145,20	0,00
	Итого:	915	27,51	23,53	111,03	827,00	21,29
	Полдник						
т/п	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,00	33,00	142,00	4,00
	Свежий фрукт	1/150	2,25	0,00	33,60	144,00	0,00
	Кондитерское изд	1/050	1,00	1,00	23,00	122,10	1,87
	Итого:	400	4,25	1,00	89,60	408,10	5,87
	Ужин						
56/2022	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	1/100	1,25	6,25	3,75	80,00	3,37
499/2004	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят (фарш куриное)	1/100	17,10	6,70	8,90	165,50	1,54
587/2004	Соус томатный	1/030	0,78	1,44	2,52	26,40	2,61
508/2004	Каша гречневая	1/180	7,56	4,14	34,20	184,86	0,00
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,30	0,00	15,20	60,00	2,80
ост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/40	4,96	1,24	41,28	187,20	0,00
	Итого:	712	31,95	19,77	105,85	703,96	10,32
	2-ой Ужин						
698/2004	Кисломолочный продукт	1/200	6,00	5,00	8,00	108,00	0,60
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	113,66	0,00
	Итого:	250	9,20	11,00	18,50	221,66	0,60
	Всего:		95,81	83,30	437,58	2983,92	39,74
	Итого за весь период:		1621,03	1498,40	5964,24	44743,58	1477,16
	Среднее значение за период:		115,79	107,03	426,02	3195,97	105,51
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за		3,74	3,43	13,2		

Химический состав и калорийность пищевых продуктов составляют:

Белки:	115,79
Жиры:	107,03
Углеводы:	426,02
кКал:	3195,97
кДж:	13378,33

Литература:

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: ВО "Агропромиздат", 1987 г.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей ред. В. Т. Лапшиной издательство "Хлебпродинформ" 2004.

"Химический состав пищевых продуктов"/ Под ред. А.А. Покровского, М., 1976 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, 2022

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2005

Начальник ССД и ОП "Самородово"

 Н.Г. Дедова

Начальник ССД и ОП

Т.В. Иванова

Технолог ССД и ОП

 Р.Р. Кальметиева

Зав. производством

 Т.А. Чумак