

Согласовано:
Директор
МБОУ г.Шахты "Лицей №3"



2022г

Утверждаю
ИП Колокольникова А.Г.



2022г

Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе
общеобразовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании в июне 2022
года в возрасте 7 - 11 лет
в МБОУ г.Шахты "Лицей №3"

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г)вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1 день							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/15/20	200	2,72	12,63	36,99	262,29	302
	Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	24,45	172,20	769
	Масло порциями	15	0,12	10,87	0,20	99,15	96
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		705	13,75	35,39	122,34	836,44	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,95	3,15	9,90	78,20	140
	Птица отварная	100	19,20	7,60	0,80	152,00	487
	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518
	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Шоколад "Аленка"	15	1,04	5,35	7,86	82,05	Кулинарный совет
Итого:		885	31,00	28,92	111,44	829,4	
Итого завтрак и обед:		1590	44,75	64,31	233,78	1665,84	

2 день**ЗАВТРАК**

Макароны с сыром	200	10,80	12,33	42,60	334,00	333	
Булочка творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	786	
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет	
Итого за прием пищи	615	20,67	18,45	116,74	714,50		
Обед							
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	572	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124	
Плов из птицы 75/125	200	15,20	13,00	36,20	330,00	492	
Кисель из яблок с витамином С	200	0,00	0,00	29,40	112,00	642	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет	
Йогурт	100	5,04	5,76	6,84	103,50	Кулинарный совет	
Итого за прием пищи	890	28,40	24,34	103,7	751,32		
Итого завтрак и обед:	1505	49,07	42,79	220,44	1465,82		

3 день

ЗАВТРАК

	Вареники ленивые отварные со сметаной, сахаром 165/20/15	200	24,98	17,02	39,98	415,75	355
	Сыр (порциями)	15	2,19	3,50	0,64	55,60	97
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20	Кулинарный совет
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
	Фрукты (банан)	230	3,45	0,76	48,30	204,70	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		667	32,19	21,47	113,34	783,57	
Обед							
	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	78
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
	Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	259М
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Конфеты Мармелад	45	0,00	0,18	35,10	90,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		835	32,11	24,28	141,32	862,08	
Итого завтрак и обед:		1502	64,30	45,75	254,66	1645,65	

4 день

ЗАВТРАК

	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
	Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	Кулинарный совет
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	735	16,13	13,69	103,95	537,85	
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	17,40	11,60	10,00	214,00	391
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,90	5,00	32,50	190,00	508
	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
	Итого за прием пищи	1075	32,24	24,42	134,65	878,3	
	Итого завтрак и обед:	1810	48,37	38,11	238,60	1416,15	

5 день**ЗАВТРАК**

Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	20,00	33,76	3,80	428,00	340
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	572
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20	Кулинарный совет
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	690	25,54	38,36	61,98	719,20	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138
Гуляш 50/50	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М
Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	516
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 М
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты Зефир	42	0,34	0,04	31,86	136,92	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	912	34,31	39,97	158,01	1139,16	
Итого завтрак и обед:	1602	59,85	78,33	219,99	1858,36	

6 день

ЗАВТРАК

	Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366
	Сыр (порциями)	15	2,19	3,50	0,64	55,60	97
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20	Кулинарный совет
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
	Фрукты (банан)	220	3,30	0,22	46,20	195,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		657	32,56	26,52	104,50	797,37	
Обед							
	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	78
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132
	Котлеты рубленые из птицы	100	18,60	13,50	18,20	271,00	498
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Конфеты шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		900	34,55	38,08	150,00	1078,01	
Итого завтрак и обед:		1557	67,11	64,60	254,50	1875,38	

7 день

ЗАВТРАК

Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19	41,50	285,35	302
Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	24,45	172,20	769
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	690	15,57	23,08	126,65	760,35	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140
Рагу из птицы (60/140)	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый,т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	990	23,02	15,93	108,77	657,48	
Итого завтрак и обед:	1680	38,59	39,01	235,42	1417,83	

8 день

ЗАВТРАК

	Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 175/10/15	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302
	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	28,20	157,00	773
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	625	11,67	23,16	112,35	632,80	
	Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	1,56	8,40	572
	Помидоры свежие	40	0,48	0,08	1,52	9,60	572
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
	Шницель (с маслом сливочным) 100/5	105	17,90	11,50	16,03	248,50	268 М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	508
	Кисель из яблок с витамином С	200	0,00	0,00	29,40	112,00	642
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Йогурт	100	9,00	5,76	4,41	122,40	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	975	49,61	33,52	144,26	1101,78	
	Итого завтрак и обед:	1600	61,28	56,68	256,61	1734,58	

9 день

ЗАВТРАК

	Запеканка из творога с соусом яблочным (№ 622) 170/30	200	20,52	14,63	20,06	293,99	366, 622
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	4,51	7,40	14,57	154,95	3 М
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
	Фрукты (банан)	230	3,45	0,76	48,30	204,70	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	682	28,53	22,80	98,11	716,96	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138
	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	100	11,60	6,40	5,60	128,00	374
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Конфеты Зефир	42	0,34	0,04	31,86	136,92	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	912	24,88	25,98	138,81	896,90	
	Итого завтрак и обед:	1594	53,42	48,78	236,92	1613,86	

10 день

ЗАВТРАК

	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
	Булочка творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	786
	Сыр(порциями)	15	2,19	3,50	0,64	55,60	97
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		755	23,00	18,49	113,84	646,90	
Обед							
	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	78
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
	Тефтели (1 вариант) с томатным соусом (№ 587) 80/40	120	13,13	15,40	18,20	263,90	461, 587
	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518
	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Шоколад "Аленка"	15	1,04	5,35	7,86	82,05	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		905	27,91	43,35	135,37	1040,05	
Итого завтрак и обед:		1660	50,91	61,84	249,21	1686,95	

11 день

ЗАВТРАК

	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	20,00	33,76	3,80	428,00	340
	Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7,00	572
	Зелёный горошек	50	1,50	1,95	3,15	36,00	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20	Кулинарный совет
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		690	26,64	40,31	63,83	748,20	
Обед							
	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
	Суп лапша домашняя на курином бульоне 235/15	250	7,95	7,78	19,20	178,62	113М
	Гуляш 50/50	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,90	5,00	32,50	190,00	508
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 М
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи		1070	36,97	39,33	141,00	1057,83	
Итого завтрак и обед:		1760	63,61	79,64	204,83	1806,03	

12 день

ЗАВТРАК

	Сырники из творога со сметаной, сахаром 150/20/30	200	25,50	22,61	33,24	438,45	358
	Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	24,45	172,20	769
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
	Фрукты (банан)	230	3,45	0,76	48,30	204,70	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		692	32,83	37,23	121,30	944,8	
	Обед						
	Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15	9,64	104,47	124
	Плов из птицы 75/125	200	15,20	13,00	36,20	330,00	492
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Конфеты шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		820	25,23	21,886	123,034	788,629	
Итого завтрак и обед:		1512	58,06	59,11	244,33	1733,40	

13 день

ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/15/20	200	2,72	12,63	36,99	262,29	302
	Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	Кулинарный совет
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	685	11,85	18,42	116,24	659,14	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 100/5	105	18,65	17,60	18,25	306,00	498
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	516
	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Йогурт	100	9,00	5,76	4,41	122,40	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	975	46,86	42,55	149,88	1189,08	
	Итого завтрак и обед:	1660	58,71	60,97	266,12	1848,22	

14 день**ЗАВТРАК**

	Омлет натуральный (с маслом) 200/5	205	20,00	33,76	3,80	428,00	340
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	572
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,20	Кулинарный совет
	Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	690	25,54	38,36	61,98	719,20	
	Обед						
	Капуста тушеная	100	2,50	4,60	10,70	94,00	534
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138
	Биточки (с маслом сливочным) 100/5	105	17,90	11,50	16,03	248,50	268М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	508
	Кисель из яблок с витамином С	200	0,00	0,00	29,40	112,00	642
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
	Итого за прием пищи	1075	39,01	31,79	163,22	1101,08	
	Итого завтрак и обед:	1765	64,55	70,15	225,2	1820,28	

15 день

ЗАВТРАК

	Сырники с морковью, со сметаной, с сахаром 150/30/20	200	25,50	18,60	27,50	379,40	359
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	96
	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	28,20	157,00	773
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
	Фрукты (банан)	230	3,45	0,76	48,30	204,70	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		692	32,88	29,72	119,31	870,5	
Обед							
	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,80	6,05	13,90	127,50	155
	Птица отварная	100	19,20	7,60	0,80	152,00	487
	Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	518
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Конфеты шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		900	32,26	30,686	123,374	899,859	
Итого завтрак и обед:		1592	65,14	60,41	242,68	1770,38	

16 день

ЗАВТРАК

	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
	Булочка творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	786
	Сыр (порциями)	15	2,19	3,50	0,64	55,60	97
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Фрукты (апельсин)	240	2,26	0,29	28,20	112,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		755	23,00	18,49	113,84	646,90	
Обед							
	Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7,00	572
	Помидоры свежие	50	0,60	0,10	1,90	12,00	572
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	17,40	11,60	10,00	214,00	391
	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Йогурт	100	9,00	5,76	4,41	122,40	Кулинарный совет
Итого за прием пищи		975	38,92	33,28	111,04	913,9	
Итого завтрак и обед:		1730	61,92	51,77	224,88	1560,80	

17 день

ЗАВТРАК

	Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 175/10/15	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302
	Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	Кулинарный совет
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	610	9,76	13,31	102,57	503,75	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140
	Плов из свинины 70/130	200	13,00	19,80	45,80	407,00	265M
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 M
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
	Мороженое	65	2,59	10,50	14,28	162,40	Кулинарный совет
	Итого за прием пищи	855	25,21	41,34	134,95	984,88	
	Итого завтрак и обед:	1465	34,97	54,65	237,52	1488,63	

18 день

ЗАВТРАК

Вареники ленивые отварные со сметаной, сахаром 165/20/15	200	24,98	17,02	39,98	415,75	355
Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	24,45	172,20	769
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	220	3,30	0,22	46,20	195,80	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	672	32,08	23,85	125,81	847,07	
Обед						
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	572
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
Рагу из птицы (60/140)	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	990	26,31	16,6	114,82	714,08	
Итого завтрак и обед:	1662	58,39	40,45	240,63	1561,15	

Итого по меню:		29246	1002,94	1017,34	4286,32	29969,30	
среднее значение		1624,78	55,72	56,52	238,13	1664,96	
В							
т.ч.	итого за завтрак	12307	414,21	461,09	1898,68	13085,49	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>683,72</i>	<i>23,01</i>	<i>25,62</i>	<i>105,48</i>	<i>726,97</i>	
	итого за обед	16939	588,72	556,25	2387,65	16883,81	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>941,06</i>	<i>32,71</i>	<i>30,90</i>	<i>132,65</i>	<i>937,99</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10%) в среднем 60-65%			72	72	71	71	

Использованная литература:

- 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г.*
- 3. Таблицы химического состава и колорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.*

В данной книге
предусмотрено, прошито и
скреплено печатью *Республика*

