

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Лицей №23» (МБОУ «Лицей №23»)

Е.А. Лукьянова

2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Кардинал»

И.Г. Вахитов

2026 г.



18-ти дневное меню

приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)

Для учащихся с 12 лет и старше городского летнего-оздоровительного лагеря

г. Озёрска

18-ти дневное меню

приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)

для учащихся с 12 лет и старше для городского летнего-оздоровительного лагеря

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценн.	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е,мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
ш/п		г	г	г	г	ккал									

День 1

Завтрак

1	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015г. №209	
2	Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №15	
3	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220/10	7,99	15,77	48,99	350,16	0,00	0,00	43,80	0,12	104,09	3,28	48,38	1,35	С6.2005г. №37	
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
5	Хлеб из муки пшеничной	65	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		560	22,98	26,87	87,72	665,10	0,10	0,41	195,80	1,24	329,49	254,41	91,71	5,34		

Обед

1	Овощи натуральные свежие (отуреп)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	С6.2015г. №96	
3	Котлета рубленая из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	6,84	59,78	80,00	22,20	3,62	С6.2015г. №294	
4	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	С6.2015г. №202	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338	
Итого:		1130	41,50	47,26	188,78	1280,22	0,62	45,17	78,15	14,27	189,62	418,67	150,39	14,25		
Итого за день			64,48	74,13	276,50	1945,32	0,72	45,58	273,95	15,51	519,11	673,08	242,10	19,59		

День 2

Завтрак

1	Пудинг из творога с молоком стручковым	80/10	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	С6.2015г. №222	
2	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	С6.2015г. №173	
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		560	27,84	25,64	127,16	841,52	0,33	2,65	129,80	2,39	481,67	600,80	108,91	4,48		

Обед

1	Морковь отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.2016г. стр 477	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	С6.2015г. №88	
3	Биточек рыбный с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	С6.2015г. №234	
4	Сложный таринир (картофельное пюре, капуста тушенная)	90/90	4,10	6,42	27,26	183,00	0,19	24,22	0,00	0,26	49,31	115,47	37,00	1,35	С6.2015г. №312/139	
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого:		970	49,55	26,12	137,48	980,21	0,54	49,02	73,83	9,79	251,63	531,55	172,05	9,83		
Итого за день			77,39	51,76	264,64	1821,73	0,87	51,67	203,63	12,18	733,30	1132,35	280,96	14,31		

День 3																
Завтрак																
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	75/5	10,22	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	2,88	79,72	174,60	12,48	2,04	С6.2015г. №210	
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	15,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	С6.2015г. №173	
3	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	С6.2015г. №382	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		550	28,08	36,79	63,74	840,88	0,41	2,75	330,20	4,39	404,67	616,22	125,67	5,30		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/15	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	С6.2015г. №102	
3	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	6,84	59,78	80,00	22,20	3,62	С6.2015г. №294	
4	Рис припущенный	180	4,86	5,78	48,89	266,60	0,03	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,33	0,69	С6.2015г. №305	
5	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18	С6.2015г. №342	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338	
Итого:		1105	41,87	33,35	180,30	1201,33	0,67	29,04	56,96	11,93	175,73	447,14	150,04	13,15		
Итого за день			69,95	70,14	244,04	2042,21	1,08	31,79	387,16	16,32	580,40	1063,36	275,71	18,45		

День 4																
Завтрак																
1	Запеканка из творога с молоком ступенным	100/10	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	С6.2015г. №223	
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174	
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		580	33,19	28,03	133,38	919,28	0,22	1,94	152,30	1,64	451,74	339,79	107,86	4,40		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	С6.2015г. №71	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84	С6.2015г. №82	
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00	0,26	95,30	7926,00	6,50	24,02	273,02	18,44	14,02	С6.2015г. №282	
4	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	С6.2015г. №202	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338	
Итого:		1140	44,64	45,08	202,11	1420,95	0,68	137,83	7939,86	14,31	164,04	645,66	215,50	23,49		
Итого за день			77,83	73,11	335,49	2340,23	0,90	139,77	8092,16	15,95	615,78	985,45	323,36	27,89		

День 5

Завтрак																
1	Йогурт вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015г. №209	
2	Сыр (порцими)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №15	
3	Масло сливочное (порцими)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	С6.2015г. №14	
4	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210/10	9,82	12,57	61,71	400,00	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,70	С6.2015г. №173	
5	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378	
6	Хлеб из муки пшеничной	65	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		560	25,90	32,22	107,00	821,66	0,30	2,57	264,28	2,11	507,93	576,28	97,38	4,97		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (отурел)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Расоолыник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	С6.2015г. №96	
3	Шницель мясной	100	15,00	22,00	13,01	312,72	0,06	0,30	40,72	3,23	39,21	171,63	50,70	2,54	С6.2015г. №268	
4	Пюре картофельное	180	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15	С6.2015г. №312	
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Ватрушка с творогом	75	2,24	2,45	14,91	86,94	0,10	0,05	45,33	1,28	67,73	120,26	28,80	1,20	С6.2015г. №410	
Итого:		1065	37,92	47,43	148,12	1103,48	2,02	39,82	154,60	9,28	259,14	640,86	196,59	12,10		
Итого за день			63,82	79,65	255,12	1925,14	2,32	42,39	418,88	11,39	767,07	1217,14	293,97	17,07		

День 6

Завтрак																
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/10	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,27	269,20	3,96	89,20	229,20	18,74	2,60	С6.2015г. №210	
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	С6.2015г. №175	
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		580	26,09	40,20	84,45	804,28	0,30	1,50	324,00	4,92	250,28	460,25	87,49	6,23		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (отурел)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	9,76	12,81	16,37	231,58	0,03	2,02	43,04	3,73	55,43	87,00	16,85	1,33	С6.2015г. №99	
3	Тефтели 2-й вариант	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68	С6.2015г. №279	
4	Капуста тушеная	180	4,08	7,36	15,79	154,00	0,01	34,16	0,00	3,91	117,50	81,39	41,71	1,67	С6.2015г. №139	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338	
Итого:		1110	31,99	30,62	163,02	1075,90	0,30	58,79	76,04	10,46	258,82	455,63	166,56	10,66		
Итого за день			58,08	70,82	247,47	1880,18	0,60	60,29	400,04	15,38	509,10	915,88	254,05	16,89		

День 7														
Завтрак														
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,00	0,22	40,00	0,10	295,20	3,00	20,32	1,23
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
5	Фрукт свежий	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02
Итого:		647	21,47	24,58	108,79	742,66	0,13	19,35	80,00	1,66	340,33	129,00	123,79	5,04
Обед														
1	Свекла отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17
3	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48
4	Пюре картофельное	180	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,15
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:		970	49,71	22,90	162,78	1053,29	1,88	26,60	118,03	9,73	245,16	550,68	195,65	7,79
Итого за день			71,18	47,48	271,57	1795,95	2,01	45,95	198,03	11,39	585,49	679,68	319,44	12,83
День 8														
Завтрак														
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого:		590	26,17	22,05	122,52	795,52	0,20	1,45	119,80	1,83	351,77	465,57	96,87	4,36
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84
3	Котлета домашняя с маслом сливочным	100/10	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47
4	Рагу овощное с томатным соусом №366 (3-й вариант)	180	3,59	8,10	21,12	171,80	0,11	17,14	46,40	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого:		1100	34,98	40,60	206,78	1072,97	0,46	53,27	96,63	9,49	207,52	478,64	168,38	14,81
Итого за день			61,15	62,65	329,30	1868,49	0,66	54,72	216,43	11,32	559,29	944,21	265,25	19,17

День 9																
Завтрак																
1	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015г. №209	
2	Сыр (поприями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	С6.2015г. №15	
3	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	220/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47	С6.2015г. №173	
4	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378	
5	Хлеб из муки пшеничной	65	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		560	22,66	25,54	96,30	694,94	0,29	2,58	216,80	1,92	486,27	543,80	91,83	4,74		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	С6.2015г. №71	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,08	6,36	18,01	169,19	0,13	8,26	3,16	1,45	36,45	103,32	32,11	1,72	С6.2015г. №103	
3	Гуляш из мяса птицы	50/50	9,00	9,65	3,29	13,06	0,05	1,78	4,66	2,02	10,20	76,93	1,88	1,14	С6.2015г. №260	
4	Каша гречневая вязкая	180	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №303	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Кондитерское изделие (конфета шоколадная)	40	0,60	0,60	0,76	66,60	0,16	0,00	0,00	0,00	24,21	92,13	16,77	1,49		
Итого:		990	32,93	25,01	158,34	935,05	0,71	24,84	7,82	6,02	126,77	600,14	230,60	11,80		
Итого за день			55,59	50,55	254,64	1629,99	1,00	27,42	224,62	7,94	613,04	1143,94	322,43	16,54		

День 10

Завтрак																
1	Запеканка из творога с молоком стущенным	100/10	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	С6.2015г. №223	
2	Суп молочный с вермишелью	250	6,83	5,93	22,45	187,5	0,11	1,03	41,25	0,47	203,75	171,1	33,35	0,81	С6.2015г. №120	
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		620	34,02	23,11	102,90	772,78	0,27	2,01	138,75	1,88	524,52	353,45	104,75	4,58		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/15	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	С6.2015г. №102	
3	Плов из мяса птицы	100/200	27,02	13,42	54,68	448,00	0,22	9,80	42,00	0,82	54,14	284,00	80,90	2,80	С6.2015г. №291	
4	Напиток из шиповника	200	0,68	0,39	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	С6.2015г. №388	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
7	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338	
Итого:		1115	47,11	24,46	166,69	1087,33	0,67	137,04	45,16	6,31	181,81	569,38	183,25	12,10		
Итого за день			81,13	47,57	269,59	1860,11	0,94	139,05	183,91	8,19	706,33	922,83	288,00	16,68		

День 11													
Завтрак													
1 Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2 Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
3 Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	220/10	7,99	15,77	48,99	350,16	0,00	0,00	43,80	0,12	104,09	3,28	48,38	1,35
4 Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого:	562	22,98	26,87	88,12	666,70	0,10	2,28	195,80	1,25	331,22	255,48	92,25	5,34
Обед													
1 Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64
2 Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25
3 Тефтели 2-й вариант	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
4 Макароны изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40
5 Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
8 Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого:	1130	31,52	38,79	181,94	1136,22	0,47	44,68	57,35	7,88	153,49	421,81	144,69	11,31
Итого за день		54,50	65,66	270,06	1802,92	0,57	46,96	253,15	9,13	484,71	677,29	236,94	16,65

День 12													
Завтрак													
1 Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/10	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94
2 Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сл.	200/10	6,68	13,09	51,14	339,00	0,15	1,10	54,80	0,79	147,87	222,00	44,83	2,47
3 Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого:	560	27,84	25,64	127,16	841,52	0,33	2,65	129,80	2,39	481,67	600,80	108,91	4,48
Обед													
1 Морковь отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51
2 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17
3 Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48
4 Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	90/90	4,10	6,42	27,26	183,00	0,19	24,22	0,00	0,26	49,31	115,47	37,00	1,35
5 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:	970	49,55	26,12	137,48	980,21	0,54	49,02	73,83	9,79	251,63	531,55	172,05	9,83
Итого за день		77,39	51,76	264,64	1821,73	0,87	51,67	203,63	12,18	733,30	1132,35	280,96	14,31

День 13																
Завтрак																
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	75/5	10,22	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	2,88	79,72	174,60	12,48	2,04	С6.2015г. №210	
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Гречулис" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	15,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12	С6.2015г. №173	
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		550	24,53	33,24	55,63	762,28	0,35	1,43	305,80	4,39	266,07	513,79	116,06	6,95		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/15	9,88	8,79	17,09	199,19	0,24	5,84	3,16	2,56	49,93	123,84	40,41	2,64	С6.2015г. №102	
3	Котлета рубленая из мяса птицы с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	6,84	59,78	80,00	22,20	3,62	С6.2015г. №294	
4	Рис припущенный	180	4,86	5,78	48,89	266,60	0,03	0,00	0,00	0,36	3,22	80,80	25,33	0,69	С6.2015г. №305	
5	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015г. №377	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	С6.2015г. №338	
Итого:		1105	42,24	33,19	166,29	1145,33	0,66	30,27	56,96	11,93	184,66	465,94	158,71	15,10		
Итого за день			66,77	66,43	221,92	1907,61	1,01	31,70	362,76	16,32	450,73	979,73	274,77	22,05		

День 14

Завтрак																
1	Запеканка из творога с молоком ступенным	100/10	21,92	16,58	42,00	405,00	0,10	0,71	97,50	0,63	293,37	108,02	39,87	0,98	С6.2015г. №223	
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174	
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015г. №376	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		580	33,19	28,03	133,38	919,28	0,22	1,94	152,30	1,64	451,74	339,79	107,86	4,40		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,88	0,16	3,04	17,60	0,06	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,73	С6.2015г. №71	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84	С6.2015г. №82	
3	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00	0,26	95,30	7926,00	6,50	24,02	273,02	18,44	14,02	С6.2015г. №282	
4	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	2,40	С6.2015г. №202	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
8	Фрукт свежий	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338	
Итого:		1140	44,64	45,08	202,11	1420,95	0,68	137,83	7939,86	14,31	164,04	645,66	215,50	23,49		
Итого за день			77,83	73,11	335,49	2340,23	0,90	139,77	8092,16	15,95	615,78	985,45	323,36	27,89		

День 15															
Завтрак															
1	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	C6.2015г. № 209
2	Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20	C6.2015г. №15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	C6. 2015г. № 14
4	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210/10	9,82	12,57	61,71	400,00	0,16	1,09	62,28	0,88	167,13	251,48	50,38	2,70	C6.2015г. № 173
5	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48	C6.2015г. №382
6	Хлеб из муки пшеничной	65	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:	560	28,46	34,42	108,68	859,26	0,32	2,83	278,68	2,11	533,53	608,04	103,32	5,04	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/20	6,57	18,34	13,08	176,70	0,13	22,07	24,35	2,46	51,60	88,57	26,69	1,25	C6.2015г. №96
3	Плов	100/200	15,00	22,00	13,01	312,72	0,06	0,30	40,72	3,23	39,21	171,63	50,70	2,54	C6.2015г. №265
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	C6.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
7	Ватрушка с творогом	75	2,24	2,45	14,91	86,94	0,10	0,05	45,33	1,28	67,73	120,26	28,80	1,20	C6.2015г. №410
	Итого:	1085	33,82	44,33	122,62	957,18	0,48	34,82	110,40	9,08	208,14	538,26	160,99	10,95	
	Итого за день		62,28	78,75	231,30	1816,44	0,80	37,65	389,08	11,19	741,67	1146,30	264,31	15,99	

День 16															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/10	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,27	269,20	3,96	89,20	229,20	18,74	2,60	C6.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	C6.2015г. №175
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	C6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		580	26,09	40,20	84,45	804,28	0,30	1,50	324,00	4,92	250,28	460,25	87,49	6,23	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	C6.2015г. №71
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	9,76	12,81	16,37	231,58	0,03	2,02	43,04	3,73	55,43	87,00	16,85	1,33	C6.2015г. №99
3	Тефтели 2-й вариант	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68	C6.2015г. №279
4	Капуста тушеная	180	4,08	7,36	15,79	154,00	0,01	34,16	0,00	3,91	117,50	81,39	41,71	1,67	C6.2015г. №139
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	C6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
8	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,03	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	C6.2015г. №338
Итого:		1110	31,99	30,62	163,02	1075,90	0,30	58,79	76,04	10,46	258,82	455,63	166,56	10,66	
Итого за день			58,08	70,82	247,47	1880,18	0,60	60,29	400,04	15,38	509,10	915,88	254,05	16,89	

День 17																
Завтрак																
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	С6.2015г. №14	
2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,00	0,22	40,00	0,10	295,20	3,00	20,32	1,23	С6.2015г. №204	
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015г. №377	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
5	Фрукт свежий	170	2,56	0,86	35,70	160,66	0,07	17,00	0,00	0,68	13,60	47,60	71,40	1,02	С6.2015г. №338	
Итого:		647	21,47	24,58	108,79	742,66	0,13	19,35	80,00	1,66	340,33	129,00	123,79	5,04		
Обед																
1	Свежая отварная (порционно)	100	1,06	2,08	4,15	39,44	0,06	2,96	11,20	0,38	21,11	24,28	27,24	0,51	С6.1996г. Таб.24	
2	Шп из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	14,66	9,20	6,70	136,95	0,05	17,18	13,23	2,51	65,33	73,54	23,51	1,17	С6.2015г. №88	
3	Рыбное филе с маслом сливочным	100/10	20,63	6,96	20,55	256,00	0,08	0,66	49,40	5,12	74,28	188,46	41,50	1,48	С6.2015г. №234	
4	Рис отварной с томатным соусом №366 (3-й вариант)	180	3,59	8,10	21,12	171,80	0,11	17,14	46,40	1,43	59,67	55,76	42,19	1,68	С6.2016г. №362	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015г. №349	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого:		970	49,20	27,90	158,40	1078,79	0,45	38,74	120,23	10,96	253,83	503,84	202,24	8,32		
Итого за день			70,67	52,48	267,19	1821,45	0,58	58,09	200,23	12,62	594,16	632,84	326,03	13,36		
День 18																
Завтрак																
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	14,90	10,60	31,14	281,24	0,08	0,22	65,00	0,82	193,40	233,80	28,88	0,94	С6.2015г. №222	
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	С6.2015г. №174	
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Итого:		590	27,16	23,40	128,95	836,52	0,24	2,51	129,80	1,83	464,77	536,24	100,54	2,64		
Обед																
1	Овощи натуральные свежие (отурец)	100	0,91	0,08	2,80	16,00	0,03	8,40	0,00	0,59	8,00	28,00	12,00	0,64	С6.2015г. №71	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,46	9,94	11,85	170,89	0,06	10,73	13,86	2,45	65,78	96,44	31,86	1,84	С6.2015г. №82	
3	Котлета домашняя с маслом сливочным	100/10	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №271	
4	Каша гречневая вязкая	180	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,47	11,27	145,16	96,04	3,24	С6.2015г. №303	
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015г. №389	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
7	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого:		970	36,98	38,66	200,28	1037,45	0,48	23,13	50,23	8,27	138,32	553,74	210,53	13,51		
Итого за день			64,14	62,06	329,23	1873,97	0,72	25,64	180,03	10,10	603,09	1089,98	311,07	16,15		
Среднее значение за период			67,35	63,83	273,09	1909,66	0,95	60,58	1148,88	12,69	606,75	957,65	285,38	17,93		

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тугельян В.А. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министрство экономического развития Челябинской области. - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены методические рекомендации организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тугельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль.
В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПин 2.3.7.4.3590-20)

