

Утверждаю
 Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"
 Нейжмак А.А.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №59 п.Белозёрный
 Луц Т.А.

Примерное меню

По организации 2-х разового горячего питания в лагере дневного пребывания детей и подростков, с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше в период летних каникул 2024 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции в гр	Пищевые вещества					№ рецептуры	Цена б/н	Цена с/н
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность				
День 1	Завтрак									
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40	
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20	
	Вареники ленивые отварные с маслом со сметаной	200	21,5	23,9	26,7	382	292,293	51,94	60,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95	
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	4,1	2,8	24,7	141,4	282	11,60	16,50	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		14,00	15,40	
	Итого за завтрак	570	32,84	36,71	87,94	771,5		93,94	112,86	
	Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом кур	250/10/40	9,64	12,7	9,7	174,6	110	30,36	36,70	
	Плов куриный	100/150	12,2	11,3	38,8	485,3	934,02	56,70	60,80	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20	18,60	20,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90	
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,27	0	15,12	66,12	53-34-2020	4,60	7,20	
	Кондитерское изделие	50	1,4	2,1	7	56	п/п	26,30	29,80	
	Итого за обед	990	31,66	34,59	118,44	1066,52		141,71	160,8	
	Итого за день	1560	64,5	71,3	206,38	1838,02		235,65	273,66	
День 2	Завтрак									
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40	
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20	
	Каша молочная рисовая вязкая	250	6	7	42	256,23	202	19,90	24,70	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	423	1,90	2,59	
	Круассан	45	2,9	4,8	22,5	189	п/п	16,20	19,00	
	Йогурт 2,5%	100	3,2	2,5	5	52	п/п	28,40	32,00	
	Итого за завтрак	665	19,24	23,91	111,44	758,33		82,80	98,44	
	Обед									
	Суп картофельный с горохом	250	4,53	4,99	10,34	103,02	139	9,80	11,60	
	Шницель натуральный рубленый куриный	100	21,8	12,4	10,8	344,4	995	56,55	62,12	
	Картофель отварной с маслом с зеленью	200	3,87	8,56	30,46	214,79	470	19,95	24,40	
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,16	18,4	15,92	98,4	22	22,50	25,10	
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0	22,39	92,7	448	8,40	11,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90	
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10	
	Итого за обед	1140	39,78	45,04	161,23	1156,61		152,85	175,22	
	Итого за день	1805	59,02	68,95	272,67	1914,94		235,65	273,66	
День 3	Завтрак									
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40	
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	11,6	14,8	6,2	185,7	54-9р-2020	59,80	61,89	
	Рис отварной	100	2,5	2,7	25,8	140,7	816.05	8,60	10,20	
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020	20,40	22,30	

	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	54-20гн-20	3,50	5,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		19,00	22,52
	Итого за завтрак	630	22,52	27,61	73,14	598,8	1016	127,70	142,26
	Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,83	20,61	119,92	140	10,23	12,60
	Куриные оладьи с морковью и луком	100	17,7	16,7	21,17	366,17	997,06	41,47	52,70
	Каша гречневая	180	5,45	8,46	27,9	216	464	9,80	12,90
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20	18,60	20,00
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,9	0	19,8	81	300,52	6,20	8,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Кондитерское изделие	50	2,2	2,01	7,8	47	п/п	16,50	18,20
	Итого за обед	970	37,31	38,49	145,1	1114,59		107,95	131,40
	Итого за день	1600	59,83	66,1	218,24	1713,39		235,65	273,66
День 4	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Суп молочный с крупой овсяной "Геркулес"	250	6,93	8,58	19,67	184,98	161	19,80	22,70
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	4,1	2,8	24,7	141,4	282	11,60	16,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Фрукты свежие	150	0,8	1,2	12,4	98		36,40	38,10
	Итого за завтрак	670	18,67	22,19	83,51	625,48		84,20	97,45
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	250/10/35	8,79	11,73	15,14	202,47	110	25,10	28,70
	Оладьи из печени с морковью	100	12,68	6,4	17,34	218,92	267	42,20	48,21
	Картофель запеченный	180	5,22	6,44	42,55	249,52	344	25,40	29,90
	Салат из свеклы с сыром	100	5,18	6,29	6,83	85,1	50	18,50	21,80
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,27	0	15,12	66,12	53-34-2020	4,60	7,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10
	Итого за обед	1165	40,29	31,55	168,3	1125,43		151,45	176,21
	Итого за день	1835	58,96	53,74	251,81	1750,91		235,65	273,66
День 5	Завтрак								
	Закрытый бутерброд с мясными кулинарными изделиями(гамбургер)	190	12,42	10,46	35,98	179,4	9	46,44	54,00
	Капуста тушеная	180	4,84	6,57	20,79	165,42	482	15,40	17,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	423	1,90	2,59
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		22,86	26,80
	Итого за завтрак	700	20,54	17,58	97,97	521,42		88,2	102,94
	Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяжьими)	250/50	12,55	10,4	15,9	257,8	138	49,80	54,83
	Птица тушеная в соусе	100/50	18,6	8,3	7,4	247,5	444,528	48,50	52,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,89	6,91	41,92	257,65	273	8,60	13,10
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Компот из плодов свежих (лимон) витаминизированный	200	0,14	0	22,01	87,88	450	5,90	9,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		14,20	16,30
	Итого за обед	1120	47,03	26,9	144,15	1117,13		147,45	170,72
	Итого за день	1820	67,57	44,48	242,12	1638,55		235,65	273,66
День 6	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40

	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Каша "Дружба"	250	5,95	7,3	29,4	208,3	54-16-2020	18,90	21,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с молоком с сахаром	200	1,3	1,32	17,88	87,84	421	8,90	11,60
	Кондитерское изделие	45	3,6	4,8	10,3	69	п/п	23,10	26,50
	Итого за завтрак	565	17,69	23,03	84,32	566,24		67,30	79,95
	Обед								
	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	134	19,50	23,31
	Нагетсы куриные	80	10,4	12,5	22,3	222,9	992,01	59,40	63,60
	Пюре картофельное	180	3,91	6,39	26,42	179,37	520	18,39	21,70
	Салат из фасоли консервированной с овощами	100	1,44	5,22	21,41	140,18	57	32,60	39,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0	22,39	92,7	448	8,40	11,60
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		24,91	28,10
	Итого за обед	1000	32,38	33,6	159,98	1044,7		168,35	193,71
	Итого за день	1565	50,07	56,63	244,3	1610,94		235,65	273,66
День 7	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Запеканка из творога со сметаной	180/10	19,7	16,4	22,8	320,7	54-1т-2020	56,81	64,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	418	2,40	3,62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		29,80	32,10
	Итого за завтрак	560	27,18	26,6	72,17	622,18		105,41	120,77
	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,08	6,33	9,34	103,75	110	12,80	16,90
	Поджарка	85	14,5	11,65	2,78	173,15	424	62,80	68,50
	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	5,51	22,5	161,1	464	6,50	9,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,9	0	19,8	81	300,52	6,20	8,70
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		21,49	24,89
	Итого за обед	1015	31,1	24,78	111,34	785,3		130,24	152,89
	Итого за день	1575	58,28	51,38	183,51	1407,48	0	235,65	273,66
День 8	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Тефтели из птицы с соусом	100/50	11,3	11,8	14,9	373,9	423,462	36,60	40,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143,2	273	4,80	7,30
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	0,6	9,2	8	49,2	22	11,30	12,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	54-20гн-20	3,50	5,20
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		38,64	42,70
	Итого за завтрак	660	20,53	32,91	81,24	795,3		105,54	121,24
	Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой с мясом кур	250/35	8,54	8,32	17,34	179,12	138	21,50	25,30
	Рагу из птицы	100/150	11,21	12,08	17,55	224,55	443	49,80	58,52
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Сок фруктовый	200	0	0	11,6	46,54	п/п	17,20	20,00
	Кондитерские изделия	47	3,3	3,2	9,4	67	п/п	21,16	24,10
	Итого за обед	972	31,5	24,49	103,01	736,51		130,11	152,42

	Итого за день	1632	52,03	57,4	184,25	1531,81		235,65	273,66
День 9	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Омлет с сыром	180	17,8	14,6	3,95	252,8	54-4-0-2020	60,40	64,58
	Икра из кабачков	50	0,8	2,4	6,9	59	25	13,40	15,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	27	159	418	10,80	13,10
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		32,50	37,60
	Итого за завтрак	590	27,05	30,01	71,19	690,9		127,80	143,83
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	5,3	13,1	105,94	110	10,60	14,90
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	10,66	8,99	12,31	168,86	317	24,60	27,50
	Каша гречневая вязкая	200	6,7	10,5	34,5	266,7	464	10,70	15,60
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020	20,40	22,30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Компот из плодов свежих (лимон) витаминизированный	200	0,14	0	22,01	87,88	450	5,90	9,13
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10
	Итого за обед	1100	28,35	25,58	156,14	948,08		107,85	129,83
	Итого за день	1690	55,4	55,59	227,33	1638,98		235,65	273,66
День 10	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Сырники со сметаной	150/10	17,3	15,5	23,8	248,4	54-6т-2020	45,70	54,81
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	4,1	2,8	24,7	141,4	282	11,60	16,50
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		29,80	32,10
	Итого за завтрак	510	27,18	28,05	77,76	600,5		102,20	121,96
	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом кур	250/10/40	9,64	12,7	9,7	174,6	110	30,36	36,70
	Плов куриный	100/150	12,2	11,3	38,8	485,3	934.02	56,70	60,80
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20	18,60	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,9	0	19,8	81	300.52	6,20	8,70
	Кондитерское изделие	40	3	4	11,4	48	п/п	16,44	19,20
	Итого за обед	980	33,89	36,49	127,52	1073,4		133,45	151,70
	Итого за день	1490	61,07	64,54	205,28	1673,9		235,65	273,66
День 11	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Каша молочная манная	250	6	10,25	56,71	348,56	195	22,10	27,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	423	1,90	2,59
	Оладьи с яблоком со сметаной	110	0,43	6,16	1,53	53,89	735.03	18,00	22,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	п/п	15,30	15,60
	Итого за завтрак	710	13,97	26,42	109,98	710,55		73,70	88,24
	Обед								
	Суп картофельный с пшеном с мясом кур	250/40	8,8	9,4	17,16	189,49	136	18,90	21,80
	Шницель натуральный рубленый куриный	100	21,8	12,4	10,8	344,4	995	56,55	62,12
	Картофель отварной с маслом с зеленью	200	3,87	8,56	30,46	214,79	470	19,95	24,40
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,16	18,4	15,92	98,4	22	22,50	25,10

	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0	22,39	92,7	448	8,40	11,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10
	Итого за обед	1180	44,05	49,45	168,05	1243,08		161,95	185,42
	Итого за день	1890	58,02	75,87	278,03	1953,63		235,65	273,66
День 12	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,6	14,8	6,2	185,7	54-9р-2020	59,80	61,89
	Рис отварной	100	2,5	2,7	25,8	140,7	816.05	8,60	10,20
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020	20,40	22,30
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	54-20гн-20	3,50	5,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		19,00	22,52
	Итого за завтрак	630	22,52	27,61	73,14	598,8	1016	127,70	142,26
	Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,83	20,61	119,92	140	10,23	12,60
	Куриные оладьи с морковью и луком	100	17,7	16,7	21,17	366,17	997.06	41,47	52,70
	Каша гречневая	180	5,45	8,46	27,9	216	464	9,80	12,90
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20	18,60	20,00
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,9	0	19,8	81	300.52	6,20	8,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Кондитерское изделие	50	2,2	2,01	7,8	47	п/п	16,50	18,20
	Итого за обед	970	37,31	38,49	145,1	1114,59		107,95	131,40
	Итого за день	1600	59,83	66,1	218,24	1713,39		235,65	273,66
День 13	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Суп молочный с крупой овсяной "Геркулес"	250	6,93	8,58	19,67	184,98	161	19,80	22,70
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	4,1	2,8	24,7	141,4	282	11,60	16,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Фрукты свежие	180	0,8	1,2	12,4	98		36,40	38,10
	Итого за завтрак	700	18,67	22,19	83,51	625,48		84,20	97,45
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	250/10/35	8,79	11,73	15,14	202,47	110	25,10	28,70
	Оладьи из печени с морковью	100	12,68	6,4	17,34	218,92	267	42,20	48,21
	Картофель запеченный	180	5,22	6,44	42,55	249,52	344	25,40	29,90
	Салат из свеклы с сыром	100	5,18	6,29	6,83	85,1	50	18,50	21,80
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,27	0	15,12	66,12	53-34-2020	4,60	7,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10
	Итого за обед	1165	40,29	31,55	168,3	1125,43		151,45	176,21
	Итого за день	1165	58,96	53,74	251,81	1750,91		235,65	273,66
День 14	Завтрак								
	Закрытый бутерброд с мясными кулинарными изделиями (гамбургер)	190	12,42	10,46	35,98	179,4	9	46,44	54,00
	Капуста тушеная	180	4,84	6,57	20,79	165,42	482	15,40	17,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	423	1,90	2,59
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		22,86	26,80
	Итого за завтрак	700	20,54	17,58	97,97	521,42		88,2	102,94

	Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяжьими)	250/50	12,55	10,4	15,9	257,8	138	49,80	54,83
	Птица тушеная в соусе	100/50	18,6	8,3	7,4	247,5	444,528	48,50	52,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,89	6,91	41,92	257,65	273	8,60	13,10
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Компот из плодов свежих (лимон) витаминизированный	200	0,14	0	22,01	87,88	450	5,90	9,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		14,20	16,30
	Итого за обед	1120	47,03	26,9	144,15	1117,13		147,45	170,72
	Итого за день	1820	67,57	44,48	242,12	1638,55		235,65	273,66
День 15	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Каша "Дружба"	250	5,95	7,3	29,4	208,3	54-16-2020	18,90	21,70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с молоком с сахаром	200	1,3	1,32	17,88	87,84	421	8,90	11,60
	Кондитерское изделие	45	3,6	3,9	10,3	69	п/п	23,10	26,50
	Итого за завтрак	565	17,69	22,13	84,32	566,24		67,30	79,95
	Обед								
	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	134	19,50	23,31
	Наггетсы куриные	80	10,4	12,5	22,3	222,9	992,01	59,40	63,60
	Пюре картофельное	180	3,91	6,39	26,42	179,37	520	18,39	21,70
	Салат из фасоли консервированной с овощами	100	1,44	5,22	21,41	140,18	57	32,60	39,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0	22,39	92,7	448	8,40	11,60
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		24,91	28,10
	Итого за обед	1000	32,38	33,6	159,98	1044,7		168,35	193,71
	Итого за день	1565	50,07	55,73	244,3	1610,94		235,65	273,66
День 16	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Сыр твердый	10	2,79	2	3,2	28	97	5,70	7,20
	Запеканка из творога со сметаной	180/10	19,7	16,4	22,8	320,7	54-1г-2020	56,81	64,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	418	2,40	3,62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		29,80	32,10
	Итого за завтрак	560	27,18	26,6	72,17	622,18		105,41	120,77
	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,08	6,33	9,34	103,75	110	12,80	16,90
	Поджарка	85	14,5	11,65	2,78	173,15	424	62,80	68,50
	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	5,51	22,5	161,1	464	6,50	9,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,9	0	19,8	81	300,52	6,20	8,70
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		21,49	24,89
	Итого за обед	1015	31,1	24,78	111,34	785,3		130,24	152,89
	Итого за день	1575	58,28	51,38	183,51	1407,48		235,65	273,66
День 17	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Тефтели из птицы с соусом	100/50	11,3	11,8	14,9	373,9	423,462	36,60	40,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143,2	273	4,80	7,30
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	0,6	9,2	8	49,2	22	11,30	12,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Чай с апельсином и лимоном	200	0,38	0	1,7	8,9	54-20гн-20	3,50	5,20
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		38,64	42,70
	Итого за завтрак	660	20,53	32,91	81,24	795,3		105,54	121,24
	Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой с мясом кур	250/35	8,54	8,32	17,34	179,12	138	21,50	25,30
	Рагу из птицы	100/150	11,21	12,08	17,55	224,55	443	49,80	58,52
	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	т.21 ч.1	15,30	18,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Сок фруктовый	200	0	0	11,6	46,54	п/п	17,20	20,00
	Кондитерские изделия	47	3,3	5,7	9,4	67	п/п	21,16	24,10
	Итого за обед	972	31,5	26,99	103,01	736,51		130,11	152,42
	Итого за день	1632	52,03	59,9	184,25	1531,81		235,65	273,66
День 18	Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,06	66,1	919	7,80	9,40
	Омлет с сыром	180	17,8	14,6	3,95	252,8	54-4-0-2020	60,40	64,58
	Икра из кабачков	50	0,8	2,4	6,9	59	25	13,40	15,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	п/п	1,30	1,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	п/п	1,60	1,95
	Кофейный напиток с молоком	200	4	5	27	159	418	10,80	13,10
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		32,50	37,60
	Итого за завтрак	590	27,05	30,01	71,19	690,9		127,80	143,83
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	5,3	13,1	105,94	110	10,60	14,90
	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	10,66	8,99	12,31	168,86	317	24,60	27,50
	Каша гречневая вязкая	200	6,7	10,5	34,5	266,7	464	10,70	15,60
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з-2020	20,40	22,30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	п/п	1,95	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	п/п	3,20	3,90
	Компот из плодов свежих (лимон) витаминизированный	200	0,14	0	22,01	87,88	450	5,90	9,13
	Сок Фруктовый индивидуальная упаковка 0,2	200	0,8	0	28	108	п/п	30,50	34,10
	Итого за обед	1100	28,35	25,58	156,14	948,08		107,85	129,83
	Итого за день	1690	55,4	55,59	227,33	1638,98		235,65	273,66
Итого всего за 18 дней			1046,89	1052,9	4065,48	29964,61			
Итого среднее за 18 дней			58,1606	58,49444	225,86	1664,700556			

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО " АПСКОЗ"-М. Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.- __ с. Под редакцией член - корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р.Кучмы.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.

Лобкис, М.В. Семеняхина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Бальхин, М.П.

Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская),

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева),

Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),