

Утверждаю

ООО «Компания ПродЭКО»

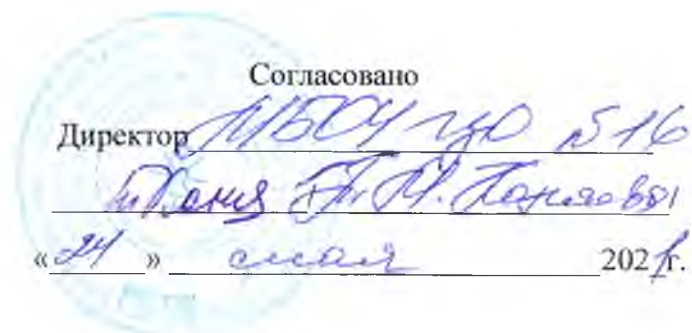


Н.В. Гартман

2021.

Согласовано

Директор



Ирина Ф.П. Кожанова

«24» июля 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

для организации питания детей в лагерях

с дневным пребыванием

Примерное меню для детей в лагерях

| 1 день (понедельник) | | | | | | | |
|---|---|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 214 | Каша манная вязкая | г | 200 | 7,720 | 6,820 | 35,960 | 236,200 |
| 275 | Омлет с сыром | г | 100 | 13,28 | 14,57 | 2,14 | 192,85 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 462 | Какао с молоком | г | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
| Итого завтрак: | | | | 25,500 | 31,690 | 59,400 | 633,050 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокачанной и зеленью | г | 100/2 | 1,600 | 6,100 | 8,700 | 96,000 |
| 128 | Суп гороховый с птицей | г | 250/10 | 9,750 | 5,970 | 16,200 | 157,500 |
| 177 | Рагу из овощей (без свеклы) | г | 200 | 3,800 | 8,600 | 18,700 | 170,000 |
| 307 | Котлета рыбная | г | 100 | 13,14 | 1,86 | 15,73 | 129,3 |
| 495 | Компот из сухофруктов с витамином С | г | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 84,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 41,650 | 24,950 | 133,090 | 896,730 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Йогурт питьевой | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| | Печенье | г | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| 82 | Яблоко | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| Итого полдник: | | | | 9,770 | 10,200 | 64,000 | 387,400 |
| Итого за день: | | | | 76,920 | 66,840 | 256,490 | 2 003,180 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 2 день (вторник) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 259 | Макаронные изделия отварные с сыром | г | 200 | 12,300 | 10,000 | 35,900 | 283,000 |
| 77 | Колбаса вареная | г | 20 | 2,10 | 3,42 | 0,04 | 39,400 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 |
| Итого завтрак: | | | | 15,800 | 20,920 | 52,740 | 470,400 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | Салат из редиса с огурцами и зеленью | г | 100/2 | 1,000 | 10,400 | 2,700 | 109,000 |
| 95 | Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью | г | 250/10/2 | 4,075 | 6,725 | 7,150 | 105,370 |
| 325 | Азу из говядины | г | 300 | 24,276 | 28,406 | 25,938 | 452,300 |
| 479 | Кисель из черной смородины с витамином С | г | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | 90,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 42,31 | 48,05 | 111,45 | 1 016,60 |
| Полдник | | | | | | | |
| 468 | Молоко | | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 |
| 541 | Булочка "Ванильная" | г | 100 | 8,830 | 7,830 | 48,000 | 298,300 |
| 82 | Банан | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| Итого полдник: | | | | 15,430 | 13,630 | 77,200 | 493,300 |
| Итого за день: | | | | 73,541 | 82,601 | 241,388 | 2 066,300 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 3 день (среда) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 226 | Каша "Дружба" | г | 200 | 5,24 | 6,68 | 27,65 | 191,6 |
| 283,471 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | г | 100/10 | 17,850 | 5,580 | 24,080 | 217,360 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 75 | Сыр(порциями) | г | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| Итого завтрак: | | | | 31,730 | 28,060 | 72,830 | 678,560 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров с перцем и зеленью | г | 100 | 1,200 | 6,200 | 4,500 | 78,000 |
| 120 | Суп картофельный с рыбой и зеленью | г | 250/2 | 11,075 | 3,925 | 16,075 | 143,750 |
| 372 | Биточки из птицы | г | 100 | 15,42 | 9,57 | 8,85 | 182,85 |
| 380 | Капуста тушеная | г | 200 | 4,40 | 6,80 | 16,20 | 144,000 |
| 496 | Напиток из шиповника с витамином С | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 45,555 | 29,115 | 117,585 | 886,530 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Ряженка | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| | Вафли | г | 50 | 3,9 | 30,6 | 62,5 | 542 |
| 82 | Груша | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| Итого полдник: | | | | 9,920 | 35,900 | 89,300 | 720,900 |
| Итого за день: | | | | 88,205 | 93,275 | 299,915 | 2 371,990 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 4 день (четверг) | | | | | | | |
|---|---|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 213 | Каша гречневая вязкая | г | 200 | 6,220 | 6,860 | 20,580 | 168,800 |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом | г | 30/15/10 | 7,2 | 13 | 10 | 186 |
| 268 | Омлет натуральный | г | 100 | 8,610 | 9,690 | 2,150 | 130,760 |
| 459 | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 |
| Итого завтрак: | | | | 22,330 | 29,650 | 42,230 | 525,560 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 5 | Салат из капусты белокачанной и огурцов | г | 100 | 1,300 | 6,100 | 2,800 | 71,000 |
| 103 | Щи из свежей капусты с птицей и зеленью | г | 250/10/2 | 4,015 | 6,745 | 5,000 | 96,870 |
| 347 | Котлета "Школьная"(говядина+птица) | г | 100 | 14,700 | 11,100 | 12,700 | 210,000 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | г | 200 | 7,4 | 0,6 | 39,42 | 253,8 |
| 486 | Компот из свежих яблок с витамином С | г | 200 | 0,100 | 0,100 | 11,100 | 46,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 40,28 | 26,97 | 124,68 | 937,60 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Кефир | | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| | Булочка с шоколадом | г | 100 | 7,160 | 13,330 | 48,000 | 341,660 |
| 82 | Апельсин | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| Итого полдник: | | | | 13,180 | 18,630 | 74,800 | 520,560 |
| Итого за день: | | | | 76,785 | 75,445 | 261,910 | 2 069,720 |

Примерное меню для детей в лагерях

5 день (пятница)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 279, 471 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | г | 100/10 | 21,780 | 6,980 | 22,410 | 239,360 |
| 212 | Каша из крупы "Геркулес" вязкая | г | 200 | 8,42 | 9,04 | 31,46 | 240,8 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 75 | Сыр(порциями) | г | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 |
| 462 | Какао с молоком | г | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
| Итого завтрак: | | | | 39,340 | 32,220 | 75,170 | 755,760 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 3 | Салат из капусты белокочанной с яблоками | г | 100 | 1,200 | 6,200 | 6,200 | 85,000 |
| 100,433 | Рассольник "Ленинградский" с птицей, со сметаной | г | 250/10/10 | 4,748 | 9,785 | 14,949 | 166,870 |
| 334 | Запеканка картофельная с мясом(говядина) | г | 300 | 32,55 | 23,85 | 26,85 | 451,5 |
| 490 | Компот из черной смородины с витамином С | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 11,300 | 48,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 51,558 | 42,255 | 112,959 | 1 011,300 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Снежок | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| | Зефир | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 |
| 82 | Яблоко | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| Итого полдник: | | | | 6,420 | 5,350 | 66,700 | 341,900 |
| Итого за день: | | | | 98,318 | 80,025 | 275,029 | 2 194,960 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 6 день (понедельник) | | | | | | | |
|---|---|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная вязкая | г | 200 | 8,66 | 7,86 | 37,22 | 254,2 |
| 223 | Яйцо вареное | г | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 75 | Сыр(порциями) | г | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| Итого завтрак: | | | | 22,400 | 28,260 | 58,620 | 586,800 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | г | 100 | 0,700 | 6,100 | 1,900 | 65,000 |
| 130 | Суп-лапша с птицей и зеленью | г | 250/10/2 | 9,485 | 9,510 | 24,500 | 221,620 |
| 333 | Голубцы ленивые (говядина) | г | 300 | 26,1 | 25,8 | 12,6 | 387 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С | г | 200 | 0,300 | 0,010 | 17,500 | 72,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 49,345 | 43,740 | 110,160 | 1 005,550 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Йогурт питьевой | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| 82 | Банан | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| | Пряники | г | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 |
| Итого полдник: | | | | 8,970 | 7,650 | 64,300 | 361,900 |
| Итого за день: | | | | 81,715 | 79,850 | 253,280 | 2 040,250 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 7 день (вторник) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 259 | Макаронные изделия отварные с сыром | г | 200 | 12,300 | 10,000 | 35,900 | 283,000 |
| 77 | Колбаса вареная | г | 20 | 2,100 | 3,420 | 0,040 | 39,400 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 110 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 |
| Итого завтрак: | | | | 15,600 | 20,820 | 43,440 | 470,400 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокачанной | г | 100 | 1,600 | 6,100 | 8,700 | 96,000 |
| 120 | Суп картофельный с рыбой и зеленью | г | 250/2 | 11,075 | 3,925 | 16,075 | 143,750 |
| 377 | Пюре картофельное | г | 200 | 4,200 | 8,000 | 12,200 | 136,000 |
| 372 | Биточки из птицы | г | 100 | 15,428 | 9,571 | 8,857 | 182,85 |
| 479 | Кисель из черной смородины с витамином С | г | 200 | 0,200 | 0,200 | 22,000 | 90,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 45,263 | 30,116 | 121,492 | 908,530 |
| Полдник | | | | | | | |
| 468 | Молоко | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 9,600 | 107,000 |
| 82 | Груша | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| | Зефир | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 |
| Итого полдник: | | | | 7,000 | 5,850 | 69,100 | 358,000 |
| Итого за день: | | | | 67,863 | 56,786 | 234,032 | 1 822,930 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 8 день (среда) | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 217 | Каша рисовая вязкая | г | 200 | 6,24 | 6,82 | 37,12 | 234,8 |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом | г | 30/15/10 | 7,200 | 13,000 | 10,000 | 186,000 |
| 268 | Омлет натуральный | г | 100 | 8,610 | 9,690 | 2,150 | 130,760 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| Итого завтрак: | | | | 24,850 | 32,010 | 62,870 | 639,560 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров с перцем | г | 100 | 1,200 | 6,200 | 4,500 | 78,000 |
| 96 | Борщ с фасолью, картофелем с птицей | г | 250/10 | 6,235 | 7,810 | 12,825 | 146,620 |
| 376 | Рагу из птицы | г | 300 | 28,285 | 34,971 | 23,828 | 522,857 |
| 486 | Компот из яблок с витамином С | г | 200 | 0,100 | 0,100 | 11,100 | 46,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 48,580 | 51,401 | 105,913 | 1 053,407 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Ряженка | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| 82 | Апельсин | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| | Печенье | г | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| Итого полдник: | | | | 9,770 | 10,200 | 64,000 | 387,400 |
| Итого за день: | | | | 84,200 | 93,811 | 252,983 | 2 166,367 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 9 день (четверг) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 226 | Каша "Дружба" | | 200 | 5,24 | 6,68 | 27,65 | 191,6 |
| 283,471 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | г | 100/10 | 17,850 | 5,580 | 24,080 | 217,360 |
| 57 | Бутерброд с вареной колбасой | г | 30\20 | 5,600 | 6,800 | 14,800 | 142,000 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 |
| Итого завтрак: | | | | 28,890 | 19,160 | 75,830 | 588,960 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокачанной | г | 100 | 1,600 | 6,100 | 8,700 | 96,000 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей и зеленью | г | 250/10/2 | 5,235 | 5,710 | 17,850 | 143,870 |
| 205 | Рис отварной | | 200 | 4,920 | 6,500 | 50,320 | 279,400 |
| 299 | Рыба(горбуша), тушеная в томате с овощами | г | 100 | 9,500 | 1,640 | 5,140 | 73,570 |
| 496 | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 34,715 | 22,570 | 153,970 | 930,770 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Кефир | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| 82 | Яблоко | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| 544 | Булочка "Московская" | г | 100 | 6,83 | 7 | 47,5 | 280 |
| Итого полдник: | | | | 12,850 | 12,300 | 74,300 | 458,900 |
| Итого за день: | | | | 77,455 | 54,230 | 324,300 | 2 064,630 |

Примерное меню для детей в лагерях

| 10 день (пятница) | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 212 | Каша из крупы "Геркулес" вязкая | г | 200 | 8,42 | 9,04 | 31,46 | 240,8 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 |
| 75 | Сыр(порциями) | г | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 |
| 272 | Омлет с колбасой | г | 100 | 8,58 | 10,820 | 1,760 | 138,82 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| Итого завтрак: | | | | 25,64 | 35,660 | 54,320 | 640,220 |
| II завтрак | | | | | | | |
| 501 | Сок фруктовый | г | 200 | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Итого II завтрак: | | | | 1,000 | 0,200 | 20,200 | 86,000 |
| Обед | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов и зелени | г | 100/2 | 0,7 | 6,100 | 1,900 | 65,000 |
| 118 | Суп из овощей с фасолью с птицей | г | 250/10 | 6,16 | 7,885 | 13,450 | 149,370 |
| 347 | Котлета "Школьная"(говядина+птица) | г | 100 | 14,7 | 11,100 | 12,700 | 210,000 |
| 377 | Пюре картофельное | г | 200 | 4,200 | 8,000 | 12,200 | 136,000 |
| 494 | Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0,010 | 17,500 | 72,000 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 80 | 8,800 | 1,600 | 30,660 | 148,530 |
| | Батон йодированный | г | 40 | 3,960 | 0,720 | 23,000 | 111,400 |
| Итого обед: | | | | 38,82 | 35,415 | 111,410 | 892,300 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Снежок | г | 180 | 5,220 | 4,500 | 7,200 | 90,900 |
| 82 | Банан | г | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| 548 | Кекс | г | 75 | 4,6 | 14,5 | 37,8 | 300 |
| Итого полдник: | | | | 10,62 | 19,800 | 64,600 | 478,900 |
| Итого за день: | | | | 76,080 | 91,075 | 250,530 | 2 097,420 |

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений _____, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"