

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе

Директор В.В. Евтеева
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому району
в Шпаковском районе
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40

СОГЛАСОВАНО:

(наименование образовательного учреждения)

Директор

(подпись)

« » 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения организатора питания)

(подпись)

2022 год

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 2022 ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

№ рецепт.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)						витамины(мг)					
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
I неделя																				
	1 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
17/2/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200	16,2	16,2	6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	0	3,35	
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	0	1,272	
	молоко		193	184	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	0	2,392	
3/2/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42	0,42	
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	0	
37/6/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0	
37/5/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0	
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого																			
г/н	Мороженное сливочное без растительных добавок "Пломбир"	90 шт.			3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40	0,40	
	Итого за завтрак	540			15,944	40,042	70,076	739,428	488,8	536,09	57,05	368,6	3,032	0,118	0,21	0,27	0,622	4,17	4,17	
	ОБЕД																			
8/2/2005	Борщ со свежей капустой и картошкой	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85	20,85	
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	0	4	
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	0,26	9	
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0	0,13	4	
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0	0,13	1,25	
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	0	1	
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	0	1,6	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30/6/2014	итого	100			21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	0,279	1,3194	1,3194	
	Котлета рубленая из птицы		75	73,3	17,2988	1,3927	0,2932	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	0,282	0	0	
	филе птицы(полуфабрикат)		18,3	18,3	1,4091	0,549	9,1134	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0,154	0	
	сухари панирочные		3,3	3,3	2,3925	0,0429	21,813	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		2,8	2,8	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная																			
30/9/2005	итого	180			10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0	0	
	макаронные изделия в/с		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"																			
7/1/2005	Огурец свежий	30	37,8	30	0,2268	0,0756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	0,019	9,45	9,45	
8/6/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	0,24	
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	0,04	
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
г/н	итого	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0	0,308	0	
г/н	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной																			
	Итого за обед	810			38,3795	14,0253	175,7466	687,6192	854,597	79,208	135,97	314,604	4,6136	51,31	0,074	0,074	0,33	9,618	31,8594	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54,3235	54,0673	245,7926	1427,0472	1343,4	615,298	193,02	683,204	7,6456	51,43	0,284	0,33	0,9618	36,0294	36,0294	

4 ДЕНЬ (четверг)															
ЗАВТРАК															
Яйца варенные	40														
мясо куриное .гр		40		5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0
итого				5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0
Консервы овощные	60														
инга кабачковая		63,6		1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0
итого				1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	30		2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0
Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0
чай - заварка		50		0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0
чай вс или 1 сорт		0,5		0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок		15		0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0
вода		150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
фрукты свежие (банан)	200шт					22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,65
Итого за завтрак	530			9,53	15,34	57,36	371,4	795	92,3	47,5	151	7,1	0,07	0,02	0,66
ОБЕД															
Щи из свежей капусты с картошкой	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0,655
капуста белокочанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0
картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0,498
морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0,125
лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0
томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0,032
масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого				25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23
Плов из птицы	225			21,726	9,22	0	188,292	265,2	16,32	20,4	142,8	2,04	40,8	0,102	0,2
куриные окорочка		114	102	0	0	0	94,395	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное		10,5	10,5	0	10,4895	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь		15	12	0,156	0	0,828	4,2	24	3,24	4,56	6,6	0	0	0	0,12
томатная паста		3	3	0,144	0	0,57	3,06	26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0	0	0,057
лук репчатый		12	10,5	0,147	0	0,861	4,305	18,375	3,255	1,47	6,09	0	0	0	0
крупа рисовая		52,5	52,5	3,675	0,525	37,485	173,25	28,35	12,6	11,025	50,925	0,945	0	0,042	0,84
соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого				25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,02
Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0,24
сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0,04
сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0
вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
итого				0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,02
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0
Итого за обед	775			30,97	31,14	89,27	768,45	981,89	87,62	88,68	313,72	4,79	40,80	0,18	0,25
Итого за день				40,50	46,48	146,63	1139,85	1776,89	179,92	136,18	464,72	11,89	40,87	0,20	0,31
6 ДЕНЬ (пятница)															
ЗАВТРАК															
Молоко жидкое молочная из греческой кухни	200			14,6758	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	1,525
греческая кухня		36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	1,525
Молоко		127,3	127,3	3,5844	4,0736	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0
вода		27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0
соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное "Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0
итого				14,6758	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	1,525
Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0,462
масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0,462
итого				9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0,462

[illegible]

морковь	15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0,13	1,25
масло растительное подсолнечное	5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого	100	15,1936	17,657	2,808	231,53	305,77	11,33	21,26	158,796	2,2486	0	0	0	3,713	2,44
говядина б/к	79	14,694	12,64	0	172,536	286,75	7,11	17,38	148,52	2,133	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1
томатная паста	3,2	3,2	0,1536	0	0,608	3,264	28	0,64	1,6	2,176	0,0736	0	0	0	1,44
мука пшеничная	2	2	0,206	0,022	1,38	6,68	3,52	0,48	0,88	2,3	0,042	0	0	0	0
соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
итого	180	10,4328	7,0824	51,4188	317,04	139,656	59,28	81,324	247,884	6,624	0	0	0	0	0
курица распычатая гречневая	82,8	82,8	10,4328	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0
курица гречневая	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0
масло сливочное "Крестьянское"															
итого	200	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
Компот из смеси сухофруктов	20	50	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
сухофрукты(смесь)	20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
кислота лимонная															
итого	30	37,8	0,2268	0,0756	1,5876	7,5222	109,6	5,292	7,56	9,828	0,3402	0	0,023	0,02	9,45
Огурец свежий	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308
Хлеб пшеничный	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0
Хлеб ржаной	800	33,1032	36,095	113,2044	899,7422	1074,85	117,302	160,34	545,108	12,023	0	0,023	0,02	5,04	24,13
Итого за обед															
Итого за день															
8 ДЕНЬ (среда)															
ЗАВТРАК															
Сырники из творога с молоком	200														
студенным	145,7	143	23,881	12,87	2,86	543,292	419,94	423,145	61,754	479,074	1,1345	0	0	0	0
творог и/ж	20	20	2,06	0,22	13,8	66,8	35,2	4,8	8,8	23	0,42	0	0	0	0
мука пшеничная	1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0	0
яйцо куриное, гр.	8,6	8,6	0	8,5914	0	77,314	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное	57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	216,6	180,69	19,38	130,53	0	0	0	0	0
молоко стуженное с сахаром															
итого	200	0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	50	50	0,1	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
чай с заварка	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай в/о или 1 сорт	15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода															
итого	125	1 шт.	6,25	4	4,38	85	426,045	63,954	483,174	1,5345	0	0	0	0	0
Молорт без содержания															
растительных жиров, в															
индивидуальной упаковке															
Итого за завтрак															
ОБЕД															
Суп картофельный с макаронными	250														
изделиями	100	75	1,5	0,3	12,225	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0,975	15
картофель															
макаронны или лапша или вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	12,4	1,8	1,6	8,7	0,12	0	0	0	0
морковь	12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0,1	0,5
лук репчатый	12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1
масло растительное подсолнечное	2,5	2,5	0	2,4975	0	22,475	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	175	175	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0
итого	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00
Пюре из птицы	114	102	21,726	9,22	0	188,292	265,2	16,32	20,4	142,8	2,04	40,8	0,102	0,2	7,987
картофель	10,5	10,5	0	10,4895	0	94,395	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное	15	12	0,156	0	0,828	4,2	24	3,24	4,56	6,6	0	0	0	0	0,6

[illegible]

ЗАВТРАК																
Вареники полуфабрикат промышленного производства	200		28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным	176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
соль йодированная	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное "Крестьянское"	9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого																
Бутерброд с сыром сыр" Российский"	50	16	5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
масло сливочное"Крестьянское"		5	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
хлеб пшеничный		30	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
		30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
итого																
Чай с сахаром	200	50	0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
чай - заварка		50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок		15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
вода		150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого																
Зефир	85	85	0	0	67,49	272,85	3	3,4	1,7	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	535		34,66	23,88	175,03	1058,75	1642	277,65	81,95	438,2	4,27	0,192	0,2	0,86	11,12	22,82
ОБЕД																
Суп картофельный с бобовыми	250	67	4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
картофель		20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0,06	0,04	0,65	10
горох лущеный		12	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0,48	0
лук репчатый		15,8	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
морковь		5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное		2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная		175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода																
итого																
Гартели с соусом красным говядина(котлетное мясо) б/к	110	38	9,4	11,33	15,22	203,14	240,3	21,21	21,79	104,6	1,54	0	0,015	0,08	2,23	4,4
вода		12	7,07	6,08	0	83	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
хлеб пшеничный 1 сорт		8	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
лук репчатый		24	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0,04	2
масло растительное подсолнечное		3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная		4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
соль йодированная		1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соус красный основной	50		0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2
вода		50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное подсолнечное		1	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная в/с		2,5	0,3	0	1,7	8,4	4,4	0,6	1,1	2,9	0,05	0	0	0	0,03	0
томатная паста		2	0,1	0	0,4	2	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,04	0,9
морковь		5	0,06	0	0,28	1,4	8	1	1,5	2,2	0	0	0	0	0,04	0,2
лук репчатый		1,2	0,01	0	0,08	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
сахар-песок		0,75	0	0	0,7	2,8	0,02	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная		0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист		0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого																
Каша пшеничная рассыпчатая	180		8,75	4,5675	50,3419	269,843	1,449	1,386	0,189	194,397	4,69	0	0	0	0	0
крупа пшеничная		70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0
соль йодированная		1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное"Крестьянское"		6,3	0	4,57	0,08	41,64	1,45	1,39	0,19	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого																
Компот из смеси сухофруктов	200		0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
сухофрукты(смесь)		20	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
сахар-песок		20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
вода		200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимонная кислота		0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
итого																
Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0

12 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
11/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200	16,2	6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	1,272
	молоко		193	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	2,392
	итого															
11/2009	Фрукты свежие (банан)	200	1шт	200	0,9	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65
	Чай с лимоном	200	50	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8
	чай заварка№42		50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	3,2
	итого															
	Итого за завтрак	600		7,384	6,192	57,776	345,128	778,5	250,94	46,4	172,6	7,152	0,07	0,2	0,06	0,65
ОБЕД																
Борщ со свежей капустой и																
картофелем																
11/2006	свекла	250	50	1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0,39	20,85
	капуста белокочанная свежая		25	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	100		21,8704	2,2846	36,1996	157,734	250,703	13,321	73,57	148,832	1,479	51,31	0,051	0,05	8,279
10/2014	Котлета рубленая из птицы		75	73,3	17,2988	1,3927	82,829	214,036	5,864	63,038	125,343	1,0262	51,31	0,051	0,05	7,843
	Филе птицы(полуфабрикат)		18,3	18,3	1,4091	0,549	47,946	23,241	4,758	6,405	15,189	0,2928	0	0	0,282	1,3194
	хлеб пшеничный		26,7	26,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		10	10	0,77	0,3	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0,154	0
	сухари панировочные		3,3	3,3	2,3925	0,0429	0,759	0,7	0,099	0,6	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2,8	2,8	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная															
	итого	180		10,9323	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0
10/2005	Макаронные изделия отварные		61,2	61,2	6,3648	0,6732	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		6,3	6,3	4,5675	0,0819	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"															
	итого	200		0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	0	0	0	4
17/2014	Компот из свежих плодов		46	40	0,16	0,16	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	4
	яблоки		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		20	20	0	0	19,96	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная															
	итого	20		1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0
1/11	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0
1/11	Хлеб ржаной	20	20													
	Итого за обед	770		37,6527	13,9897	174,609	652,597	846,777	76,916	127,91	297,176	4,8934	51,31	0,051	0,05	8,977
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,0367	20,1817	232,385	997,725	1625,28	327,856	174,31	469,776	12,045	51,38	0,251	0,11	9,627
13 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога со стученным																
молоком																
23/2005	творог н/ж	200	134,3	131,4	21,9438	11,826	204,0642	147,168	215,496	30,222	289,08	0,5256	0	0	0	0
	крупа манная		8,6	8,6	0,8858	0,086	5,8394	28,208	10,32	1,72	2,58	7,224	0,1978	0	0	0
	сахар-песок		11,4	11,4	0	0	11,3772	43,206	0,342	0,228	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	4,1325	0,0741	37,877	1,311	1,3	0,171	1,1	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,4389	0,171	2,8386	14,934	7,239	1,482	1,995	4,731	0,0912	0	0	0,088
	итого	5,7		5,7	0,1425	0,855	0,1938	11,742	6,213	4,902	0,456	3,42	0	0	0	0

[illegible]

	Итого за завтрак	525			28,05	25,03	106,45	437,9	398	115,6	37,4	231,8	3,3	0	0	0,462	4,59
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	53,8	42	1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0,655	28,95
	капуста белокочанная		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	18,9
	картофель		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0,498	7,66
	морковь		12,5	10	0,14	0	0,82	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0,125	0,625
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0,032	0,765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	0	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/1/2005	Итого	225			25,848	20,2345	39,744	467,502	362,175	36,015	38,955	208,455	3,064	40,8	0,144	0,23	9,004
	Плов из птицы		114	102	21,726	9,22	0	188,292	265,2	16,32	20,4	142,8	2,04	40,8	0,102	0,2	7,987
	куриные окорочки		10,5	10,5	0	0,10895	0	94,395	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		15	12	0,156	0	0,828	4,2	24	3,24	4,56	6,6	0	0	0	0,12	0,6
	морковь		3	3	0,144	0	0,57	3,06	26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0	0	0,057	1,35
	томатная паста		12	10,5	0,147	0	0,861	4,305	18,375	3,255	1,47	6,09	0	0	0	0	1,05
	лук репчатый		52,5	52,5	3,675	0,525	37,485	173,25	28,35	12,6	11,025	50,925	0,945	0	0,042	0,02	0,84
	крупа рисовая		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная																
	Итого																
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,02	0,3
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	20	50	0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	кислота лимонная																
г/л	Итого	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0
	Хлеб ржаной																
	Итого за обед	775			30,9741	31,1427	89,2664	768,452	981,894	87,62	88,684	313,72	4,7878	40,8	0,18	0,25	10,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,0241	56,1727	195,7164	1206,352	1379,89	203,22	126,08	545,52	8,0878	40,8	0,18	0,25	51,78
	15 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	36,4	36,4	14,6758	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа		127,3	127,3	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	1,525	0
	молоко		27,3	27,3	3,5644	4,0736	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	1,6549
	вода		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"																
г/л	Итого	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0,462	0
1/2014	Бутерброд с маслом		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0,462	0
	хлеб пшеничный																
944/2009	Чай с лимоном	200	50	50	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	2,8
	вода		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	3,2
	лимон																
	Итого																
г/л	Мороженное сливочное без растительных добавок "Пломбир"	90	1шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,40
	Итого за завтрак	530			28,0358	32,5218	219,1885	725,699	475,661	351,6	91,604	367,542	3,992	0,086	0,03	0,21	4,8549
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	100	75	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	16,5
					1,5	0,3	0,3	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0	15
								22,7	12,225	1,8	1,8	8,7	0,12	0	0	0	0,5

[illegible]

В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью

15 страниц

Директор МКОУ «СОШ № 12»

О.И..Приходько

