

СОГЛАСОВАНО


Директор МБОУ ДМ № 59
И. В. Тимеда

МП « 30 » июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район


В.Н. Аболаева

МП « 30 » июля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАТЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витаминный состав (мг)			Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Песчан 1															
Песч. 1	Омлет натуральный	200	17,60	38,95	14,63	386,21	210-2017	0,15	0,09	452,77	0,35	137,46	301,40	21,53	3,53
Заправка	Кислое молоко продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	386-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный ватер	60	4,34	0,50	28,98	140,28	н/пр	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого заправка		560,00	28,64	44,66	65,71	673,49		0,32	0,22	472,77	14,45	407,26	544,60	78,33	6,59
	Сливки из сливок сгущенных	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	2,40	3,60	16,08	108,00	132-2004	0,10	0,07	8,34	8,34	29,01	74,66	24,06	0,92
	Виточек рыбные	100	12,60	5,90	15,00	164,00	388-2004	0,09	0,13	10,00	0,40	64,00	172,00	32,00	1,20
	Рыбу окешное	150	2,85	2,40	16,05	145,50	541-2004	0,09	0,09	0,00	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Хлеб пшеничный ватер	30	2,37	0,30	34,49	70,14	н/пр	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого обед	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	н/пр	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		813,00	23,67	18,76	107,89	756,60		0,42	0,44	18,34	19,79	216,37	494,93	146,14	8,85
Итого за день:		1403,00	52,31	63,42	173,69	1430,09		0,74	0,66	491,11	34,24	623,63	1039,53	224,47	15,44
Песч. 2															
Заправка	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Варенный картофель	185	8,70	19,21	24,90	379,80	355-2004	0,64	0,39	300,18	0,34	168,54	242,58	28,80	0,66
	Кофеинированный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
итого заправка	Кислое молоко продукт	200	5,40	5,00	21,00	49,50	338-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный ватер	60	4,34	0,50	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Салат из овощей помидор	665,00	27,08	33,38	104,08	796,44		0,84	0,75	412,18	15,78	724,12	644,78	97,60	1,86
Обед	Суп с крупой	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2005	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Заправка карто картофеля	205	14,13	10,38	28,19	266,37	284-2017	0,36	0,36	128,28	6,76	60,02	400,32	150,08	3,42
	Рисовый	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648-2004	0,30	0,04	12,00	2,34	6,00	0,00	0,00	0,00
итого обед	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный ватер	30	2,37	0,30	34,49	70,14	н/пр	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	н/пр	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого за день:		933,00	24,50	20,32	131,43	869,67		0,82	0,56	140,28	32,09	149,37	525,39	204,87	10,51
Итого за день:		1598,00	51,58	53,70	235,51	1666,11		1,66	1,31	582,46	47,87	873,49	1190,17	302,47	12,37

День 3	Мягкое отруbine	180	6,55	6,96	36,55	234,86	2015-2017	0,08	0,64	34,30	0,00	14,58	45,10	10,26	0,99
	Котлеты рубленые из свинины	130	15,68	19,78	20,02	324,00	2014-2017	0,12	0,20	172,35	0,88	80,67	101,14	26,10	2,80
	Каша из гречки	200	3,78	0,67	26,00	125,11	2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный подпр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проект	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		670,00	31,65	28,04	112,05	869,25		0,35	0,52	231,05	2,57	277,27	334,00	86,50	6,33
	Омлет из картофеля (группа)	100	0,80	0,10	2,87	15,00	21-2017	0,04	0,02	0,00	4,90	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп рисовый с мясом	225	9,44	3,68	11,76	118,08	2014-2017	0,02	0,02	300,00	0,67	20,07	11,10	4,92	0,18
	Рыба тушеная с овощами	150	13,60	7,43	5,70	157,50	2017	0,08	0,08	8,74	5,60	58,62	243,29	72,80	1,28
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	57,50	2014-2017	0,17	0,17	0,00	21,80	44,58	103,92	33,30	1,22
	Сыр фрутовый	210	0,00	0,00	20,00	92,00	2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	1,90
	Хлеб пшеничный подпр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,13
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	проект	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		913,00	31,54	18,93	96,67	620,58		0,42	0,40	308,74	37,17	172,71	479,99	155,32	7,90
Итого за день:		1583,00	63,19	46,97	208,72	1489,83		0,77	0,92	539,79	39,74	449,98	813,99	241,82	14,23
День 4	Каша пшеница с яблоком	205	8,20	11,90	46,20	326,00	2017	0,19	0,15	53,50	1,02	142,95	69,20	53,59	2,37
	Сырники из творога с яблоком	90	10,68	11,00	27,30	251,36	2014	0,06	0,27	47,45	0,43	180,90	201,71	23,58	0,49
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный подпр.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проект	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
Итого завтрак		562,00	24,15	23,50	112,35	759,24		0,31	0,49	100,95	4,28	351,85	327,51	99,37	3,88
	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,01	2,35	66,60	20-2017	0,03	0,04	0,00	4,69	22,32	39,59	11,18	0,57
	Борщ со свеклой	205	1,36	4,08	10,25	74,40	2014-2017	0,03	0,04	0,00	10,93	52,53	46,10	23,13	1,10
	Батончик со сыром	105	9,50	12,53	10,19	202,51	2015-2017	0,06	0,10	13,27	0,53	18,36	121,01	23,94	1,92
	Макаронные отруbine	180	6,55	6,96	36,55	234,86	2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Компот из яблок свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,32	0,90
	Хлеб пшеничный подпр.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проект	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,13
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	проект	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		968,00	24,33	29,72	128,65	922,07		0,27	0,31	13,27	16,65	143,45	317,24	104,47	10,71
Итого за день:		1530,00	48,48	54,22	241,00	1681,31		0,58	0,80	114,22	20,93	495,30	644,75	203,84	14,59

День 5	Царь царей	200	5.27	7.84	83.12	428.00	196-2017	0.07	0.08	122.00	0.95	72.80	134.23	68.19	2.07
	Мало острое	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209-2017	0.03	0.18	100.00	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00
	Сыр неост.	20	4.64	5.90	0.00	71.67	15-2017	0.01	0.09	52.00	0.14	176.00	100.00	7.00	0.20
	Кефирный напиток с медом	200	3.60	2.67	29.20	155.20	179-2017	0.05	0.16	20.00	1.30	125.78	90.00	14.00	0.14
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	138-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб пшеничный разгр.	60	4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.20	19.80	0.66
итого завтрак		620.00	24.23	21.71	142.08	903.15		0.25	0.60	294.00	2.49	426.38	464.43	122.99	6.27
	Овощи натуральные (помидор)	160	1.10	0.20	3.80	34.00	71-2017	0.06	0.04	0.90	17.50	14.00	26.00	20.00	0.90
	Рассольные лечебный со сметаной	235	2.19	4.47	12.64	99.51	131-2004	0.10	0.20	0.00	13.13	39.75	62.83	28.08	1.10
	Рыба из иппи	225	11.90	18.00	19.10	204.80	289-2017	0.14	0.16	22.50	10.35	42.75	180.00	47.25	2.03
	Компот из замороженных	200	0.78	0.05	27.63	114.80	548-2017	0.02	0.03	0.00	0.60	32.32	21.90	17.56	0.48
	Хлеб пшеничный разгр.	30	2.37	0.30	14.49	70.16		0.03	0.03	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	Хлеб ржаной	48	2.70	0.54	23.72	110.76		0.05	0.05	0.00	0.00	11.04	50.88	12.00	1.49
Итого обед		858.00	22.64	23.56	101.38	713.61		0.40	1.01	23.40	41.58	146.76	370.71	134.79	6.33
Итого за день:		1478.00	46.87	45.27	243.46	1616.76		0.65	1.61	317.40	44.07	573.14	835.14	257.78	12.60
День 6	Сыр папи	20	4.64	5.90	0.00	71.67	15-2017	0.01	0.09	52.00	0.14	176.00	100.00	7.00	0.20
	Каши пшеница молочная с маслом сливочным	260	2.12	2.80	15.78	96.65	181-2017	0.08	0.16	52.74	1.07	121.89	107.65	18.47	0.47
	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.01	376-2017	0.00	0.00	0.00	0.03	11.10	2.80	1.40	0.28
	Лечение	42	3.00	4.05	31.20	179.25		0.05	0.08	0.00	0.00	12.18	37.80	8.40	0.89
	Хлеб пшеничный разгр.	60	4.74	0.60	28.98	140.28		0.06	0.07	0.00	0.00	13.80	52.20	19.80	0.66
	Фрукты, ягоды свежие	100	0.90	0.10	0.50	45.00	138-2017	0.03	0.02	0.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.00	102.00		0.08	0.04	40.00	14.00	240.00	180.00	28.00	0.20
итого завтрак		882.00	21.33	18.45	106.93	674.85		0.31	0.46	144.74	15.34	596.97	491.25	92.07	4.90
	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.10	3.43	72.80	23-2017	0.04	0.05	0.00	22.14	33.41	24.56	18.36	0.87
	Шн десерт со сметаной	205	3.12	4.72	12.14	95.20	127-2004	0.16	0.18	12.50	13.88	86.45	117.68	78.75	3.30
	Чайкоблан	125	9.75	9.50	8.00	158.75	491-2004	0.10	0.09	157.17	5.30	36.30	151.92	25.92	1.70
	Рататуй	150	2.85	2.40	16.95	117.85	115-2012	0.09	0.09	69.00	18.77	55.74	67.50	24.69	0.90
	Сос фруктовый	210	0.00	0.00	20.20	92.00	186-2017	0.03	0.03	0.00	4.20	14.70	14.70	8.40	2.90
	Хлеб пшеничный разгр.	30	2.37	0.30	14.49	70.14		0.03	0.03	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33
	Хлеб ржаной	48	2.70	0.54	23.72	110.36		0.05	0.05	0.00	0.00	11.04	50.88	12.00	1.49
Итого обед		868.00	21.89	23.56	98.93	717.08		0.50	0.52	238.67	64.29	244.54	453.34	178.00	11.49
Итого за день:		1750.00	43.22	42.01	205.86	1391.93		0.81	0.98	383.41	79.63	835.51	944.59	270.07	16.39

День 7	Питание в торговом	200	15,40	14,80	40,60	360,00	394,2022	0,08	0,16	40,00	0,00	128,00	186,00	24,00	1,20
Завтрак	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377,2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Сыр пори	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15,2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
итого завтрак	Хлеб пшеничный полар	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
		487,00	25,31	21,30	79,45	613,55		0,15	0,32	92,00	2,97	332,00	341,60	53,20	2,42
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20,2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	3,30	15,70	121,00	147,2004	0,06	0,03	0,00	0,95	27,30	36,78	15,23	0,73
	Полдарица рыбная	115	16,12	10,45	2,29	210,55	23,2017	0,11	0,11	118,22	5,23	51,46	198,81	26,16	1,03
	Пюре картофельное	150	2,63	6,88	18,13	157,20	520,2004	0,17	0,17	0,00	21,80	44,38	102,92	33,30	1,22
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	385,2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338,2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный полар	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		1003,00	27,87	29,59	97,38	873,15		0,52	0,49	118,22	54,42	205,19	466,75	132,35	10,77
		1499,00	53,18	50,89	176,83	1486,70		0,67	0,81	210,22	57,39	537,19	809,35	185,55	13,19
День 8	Рыба запеченная с грибами	125	10,50	14,63	20,38	268,75	384,2017	0,06	0,07	28,41	1,90	37,93	101,81	23,10	1,30
Завтрак	Сырники из творога с молоком	75	9,74	9,16	22,76	209,46	358,2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
	Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377,2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
итого завтрак	Хлеб пшеничный полар	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
		467,00	25,51	24,39	81,99	660,09		0,17	0,37	67,95	5,09	216,68	326,50	64,95	2,73
Обед	Овощи нарезанные (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71,2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Шашлык свиной	200	1,60	3,44	10,00	70,40	124,2004	0,04	0,04	0,00	17,13	50,73	38,85	18,75	0,68
	Теддинг 2-й с соусом	110	7,47	8,30	4,89	142,01	462,587,2017	0,07	0,09	133,00	0,42	23,65	82,15	16,50	0,69
	Карпаса жареная	160	2,08	4,00	5,08	64,80	323,2017	0,06	0,04	0,00	2,00	54,00	52,00	28,00	1,40
	Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,00	92,00	389,2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338,2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный полар	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		958,00	18,22	16,88	82,48	618,71		0,37	0,34	133,90	41,35	191,02	302,68	122,55	10,59
		1425,00	43,73	41,27	164,47	1278,80		0,54	0,71	201,85	46,44	407,70	629,18	187,50	13,32

День 9		Сыр полн.	20	4,64	5,90	0,00	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
Завтрак		Сух. молочный с сахаром - изюмом	250	5,47	4,73	3,14	150,00	120-2017	0,10	0,19	33,00	0,83	162,00	164,50	26,88	0,65
		Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	380-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
		Печенье	42	3,00	4,05	31,20	179,25	проем	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
		Хлеб пшеничный полус.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
итого завтрак		Рацион/молочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	проем	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
			772,00	26,85	22,97	114,12	798,40		0,35	0,63	145,00	16,27	730,76	624,50	103,88	2,74
		Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	37,41	24,56	18,36	0,87
		Суп картофельный с бебином	200	4,96	4,48	19,84	133,60	130-2004	0,23	0,08	0,00	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
Обед		Жаркое ро- домашнее	225	19,06	23,57	17,88	369,27	259-2017	0,16	0,23	4,98	8,70	38,66	264,55	54,62	4,98
		Сок фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	386-2017	0,03	0,03	0,00	4,20	14,70	14,70	8,40	2,90
		Фрукты, овощи свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
		Хлеб пшеничный полус.	30	2,57	0,30	14,49	70,14	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
итого обед		Хлеб ржаной	48	2,20	0,54	23,72	110,36	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
			913,00	36,74	35,01	98,98	886,97		0,57	0,49	4,98	40,97	163,39	479,89	147,86	14,82
		итого за день:	1685,00	57,59	57,98	213,10	1685,37		0,92	1,12	149,98	57,24	894,15	1104,39	251,74	17,56
День 10		Сырники из творога с молоком/столовым	75	9,74	9,16	22,76	209,66	358-2004	0,05	0,23	39,54	0,36	150,75	168,09	19,65	0,41
Завтрак		Батт. пшеница молочная	205	7,20	4,11	38,28	220,99	173-2017	0,14	0,16	51,07	0,90	137,05	206,72	41,32	2,12
		Чай с лимоном	207	0,53	0,00	9,87	41,60	377-2016	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
		Хлеб пшеничный полус.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	проем	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
		итого завтрак	547,00	22,51	9,76	99,89	612,33		0,25	0,46	90,61	4,09	315,80	430,91	83,17	3,55
Обед		Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	1,43	73,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,57
		Суп из овощей	250	2,20	3,52	12,60	99,00	135-2004	0,08	0,06	0,00	10,38	34,83	40,28	20,75	0,78
		Плов	200	22,00	22,53	8,86	429,34	265-2017	0,08	0,15	200,00	1,71	18,98	266,86	52,39	3,54
		Конфит из яблок свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	30,60	118,20	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,30	0,30	11,56	6,13	0,90
итого обед		Фрукты, овощи свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
		Хлеб пшеничный полус.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	проем	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
		Хлеб ржаной	48	2,20	0,54	23,72	110,36	проем	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
		итого за день:	928,00	31,47	33,29	93,60	944,84		0,32	0,37	200,00	34,63	121,48	460,24	128,72	10,11
итого за день:			1475,00	53,78	43,05	193,49	1557,17		0,57	0,83	290,61	38,72	437,28	871,15	211,89	13,66

[illegible]

День 13	Блюда отварные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Каша гречневая вареная с маслом сливочным, сахаром	210	8,64	11,06	44,32	312,00	175-2017	0,19	0,24	20,16	1,10	140,45	240,91	112,48	3,40
	Кашка с маслом	200	3,78	0,67	26,00	125,11	180-2017	0,06	0,19	24,40	1,59	152,22	124,56	21,34	0,48
	Печенье	42	3,00	4,05	31,20	179,25	пром	0,05	0,08	0,00	0,00	12,18	37,80	8,40	0,89
	Хлеб пшеничный полир.	50	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	пром	0,08	0,04	30,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		752,00	30,64	25,98	152,38	921,64		0,47	0,80	184,56	16,69	580,65	712,47	195,02	6,63
	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	13,41	24,56	18,36	0,87
	Суп картофельный с рыбными консервами	270	10,56	5,21	13,56	145,84	142/179-2004	0,11	0,07	0,00	9,57	20,89	61,43	25,36	0,95
	Зразы рубленые	105	13,51	16,30	15,50	265,00	456-2004	0,07	0,07	8,40	4,99	33,60	138,73	24,49	1,63
	Картофель, нарезанный в сметанном соусе	130	12,28	8,15	18,55	177,84	259-2004	0,10	0,07	0,00	3,51	49,40	84,50	22,10	0,49
	Карпаччо жареное	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	200	0,00	0,00	42,12	162,00	648-2004	0,30	0,04	6,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный полир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржесный	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		1033,00	43,72	37,88	132,38	1063,03		0,74	0,41	16,52	45,65	177,22	406,58	123,89	8,37
Итого за день:		1785,00	74,36	63,86	284,76	1984,67		1,21	1,21	201,08	62,34	757,87	1119,05	318,91	14,90
День 14															
	Омлеты с беконом мясным фаршем	240	12,75	18,23	102,75	647,27	403-2017	0,33	0,36	42,64	2,07	254,94	306,22	74,93	3,24
	Яйца отварные	20	2,54	4,60	0,28	31,50	209-2017	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1
	Чай с сахаром	200	0,55	0,00	9,47	40,00	375-2017	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный полир.	60	4,74	0,60	28,98	140,28	пром	0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	102,00	385-2017	0,08	0,04	40,00	14,00	240,00	180,00	28,00	0,20
итого завтрак		720,00	25,06	28,43	163,08	961,05		0,50	0,65	182,64	16,10	541,84	618,22	129,13	5,38
	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,10	3,43	72,80	23-2017	0,04	0,05	0,00	22,14	33,41	24,56	18,36	0,87
	Рассольник	250	2,10	4,50	13,60	104,00	130-2004	0,09	0,07	0,00	8,38	28,00	54,13	2,08	0,90
	Рыба отваренная с соусом	150	16,70	7,75	10,88	123,20	371/587-2004	0,12	0,12	27,13	0,81	48,54	197,47	31,39	0,91
	Картофель отварной с маслом	150	3,52	5,25	19,75	126,60	311-2017	0,16	0,10	0,00	11,00	14,64	79,73	29,33	1,16
	Соус фруктовый	210	0,00	0,00	20,20	92,00	389-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный полир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржесный	48	2,70	0,54	23,72	110,36	пром	0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		1038,00	29,39	24,54	106,57	744,10		0,55	0,46	27,13	42,53	174,53	454,87	121,06	10,06
Итого за день:		1758,00	55,35	52,97	269,65	1705,15		1,05	1,11	268,77	58,63	716,37	1073,09	250,19	15,44

День 15	Плов с салом	200	5,27	7,84	81,12	428,00	106-2017	0,07	0,08	122,00	0,95	72,80	114,23	68,19	2,07
	Мясо отварное	40	5,08	4,60	0,28	65,00	209-2017	0,01	0,18	106,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Сыр поше	20	4,64	5,90	0,20	71,67	15-2017	0,01	0,09	52,00	0,14	176,00	100,00	7,00	0,20
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	179-2017	0,05	0,16	20,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,14
	Фрукты, ягоды свежие	100	0,90	0,10	0,50	45,00	138-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный белый	60	6,74	0,60	28,98	140,28		0,06	0,07	0,00	0,00	13,80	52,20	19,00	0,66
Итого завтрак		620,00	24,23	21,71	142,08	905,15		0,25	0,60	294,00	2,49	426,58	464,43	122,99	6,27
	Опции натуральные (пиво/дог)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71-2017	0,06	0,04	0,90	17,50	14,00	26,00	20,00	0,90
	Рисовый домашний со сметаной	255	2,19	4,67	12,64	99,51	131-2004	0,10	0,70	0,00	13,13	39,75	65,83	28,08	1,10
	Рыбу из пещи	225	13,90	18,00	19,10	294,80	289-2017	0,14	0,16	22,50	10,35	42,75	190,00	47,25	2,03
	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	17,61	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный белый	30	2,17	0,30	14,49	70,14		0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	48	2,70	0,54	23,72	110,36		0,05	0,05	0,00	0,00	11,04	50,88	12,00	1,49
Итого обед		858,00	22,64	23,56	101,38	713,61		0,40	1,01	23,40	41,58	146,76	370,71	134,79	6,53
Итого за день:		1478,00	46,87	45,27	243,46	1616,76		0,65	1,61	317,40	44,07	573,14	835,14	257,78	12,60
	Всего за 15 дней	23539	807	782	3329	24128		13	16	4626	720	9488	13533	3663	214

Иллюстрации оформлены рецептур, использованных для разработки меню.

1. Сварная рисовая каша с маслом для детей. Изд. М. И. Минин и др. В. А. Тучинский. - М.: Дельта пресс, 2017 г.

2. Сварная рисовая каша с маслом для детей. Изд. М. И. Минин и др. В. А. Тучинский. - М.: Дельта пресс, 2017 г.

3. Сварная рисовая каша с маслом для детей. Изд. М. И. Минин и др. В. А. Тучинский. - М.: Дельта пресс, 2017 г.

4. Хлеб пшеничный белый. Изд. М. И. Минин и др. В. А. Тучинский. - М.: Дельта пресс, 2017 г.