



Согласовано
 Директор МБДОУ Ливаленская СШ
 А.С. Н.Тимченко



Утверждаю:
 И.П. Рвачев С.В.
 Рвачев С.В.

Меню

для организации питания детей, посещающих оздоровительный лагерь с дневным пребыванием,
 возвратная категория 7-11 лет в летний период 2026
 Ремонтненского района, Ростовской области

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 210М |
| | Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 15М |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| | Какао с молоком | 200 | 4,26 | 3,60 | 13,30 | 105,58 | 54-21Гн |
| | Кондитерское изделие(пирожное) | 32 | 2,80 | 2,53 | 0,15 | 34,62 | пром-ое пр-во |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 13,99 | 12,67 | 0,76 | 173,08 | пром-ое пр-во |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 637 | 46,58 | 42,01 | 22,99 | 659,74 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 9,30 | 8,45 | 0,50 | 115,39 | 71М |
| | Борщ с картофелем и капустой и со сметаной | 260 | 24,26 | 21,97 | 1,33 | 300,01 | 82М |
| | Жаркое по- домашнему из мяса птицы | 200 | 18,65 | 16,89 | 1,01 | 230,77 | 54-28М |
| | Кисель | 200 | 0,32 | 0,00 | 39,40 | 160 | 648Л |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| | Молочный коктейль (чудо) | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | пром-ое пр-во |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1058 | 79,4 | 67,27 | 77,77 | 1235,85 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1695 | 125,98 | 109,28 | 100,76 | 1895,59 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 13,99 | 12,68 | 0,76 | 173,08 | 223М |

| | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Масло сливочное(порциями) | 25 | 0,20 | 18,12 | 0,32 | 165 | 14M |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 54-23гн |
| Молочный коктейль (чудо) | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 615 | 54,9 | 66,49 | 10,88 | 861,32 | |
| Салат из овощей | 100 | 9,33 | 8,45 | 0,51 | 115,39 | 29 M |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 23,32 | 21,12 | 1,27 | 288,47 | 103M |
| Фишболы | 90 | 12,28 | 1,35 | 0,41 | 63,1 | 471 |
| Картофельное пюре | 180 | 16,79 | 15,21 | 0,92 | 207,7 | 128M |
| Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349 M |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Сок фруктовый т/п | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1098 | 89,45 | 69,61 | 47,12 | 1173,23 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1713 | 144,35 | 136,1 | 58 | 2034,55 | |

День 3

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой(гречневой) | 200 | 4,90 | 4,18 | 16,22 | 122,94 | 121M |
| | Масло сливочное(порциями) | 25 | 0,20 | 18,12 | 0,32 | 165 | 14M |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 13,99 | 12,67 | 0,76 | 173,08 | пром-ое пр-во |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 32,22 | 54-3гн |
| | Кисломолочная продукция(йогурт) | 230 | 8,01 | 5,34 | 35,67 | 222 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 845 | 30,75 | 42,2 | 67,97 | 776,92 | |
| ОБЕД | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,9 | 29M |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,20 | 5,60 | 18,70 | 146,25 | 102M |
| | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 10,84 | 28,40 | 9,83 | 327,51 | 268M |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,82 | 4,90 | 41,81 | 238,25 | 309M |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 918 | 33,96 | 48 | 151,23 | 1162,61 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1763 | 64,71 | 90,2 | 219,2 | 1939,53 |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой(пшено) | 200 | 4,76 | 4,17 | 17,86 | 128,88 |
| | Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 29,84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 675 | 13,79 | 25,38 | 49,1 | 492,4 |
| ОБЕД | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 9,30 | 8,45 | 0,50 | 115,39 |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,13 | 3,38 | 17,42 | 108,98 |
| | Нагетсы, стрипсы, байтсы | 90 | 13,68 | 17,36 | 0,04 | 210,78 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,59 | 7,24 | 19,01 | 162,83 |
| | Кисель | 200 | 0,32 | 0,00 | 39,40 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 |
| | Молочный коктейль (чудо) | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1098 | 60,68 | 64,72 | 77,96 | 1141,42 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1773 | 74,47 | 90,1 | 127,06 | 1633,82 |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники из творога с молоком стуженным | 160 | 23,80 | 19,07 | 15,98 | 331,63 |
| | Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 |
| | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 |
| | Сок фруктовый т/п | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 625 | 51,21 | 49,532 | 67,49 | 921,89 |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 9,33 | 8,45 | 0,51 | 115,39 |
| | | | | | | 29 M |

| | | | | | | |
|--|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 10,28 | 4,23 | 18,65 | 154,22 | 106,107M |
| Плов | 220 | 22,50 | 50,00 | 36,44 | 686,77 | 265M |
| Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349 M |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Сок фруктовый т/п | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1068 | 70,78 | 82,64 | 133,73 | 1563,86 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1693 | 121,99 | 132,172 | 201,22 | 2485,75 | |
| День 6 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 200 | 5,74 | 3,10 | 42,12 | 220 | 175M |
| Каша молочная "Дружба" | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 209M |
| Яйцо отварное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14M |
| Масло сливочное(порциями) | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 29,84 | 54-2гн |
| Чай с сахаром | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | пром-ое пр-во |
| Фрукты свежие (апельсин) | 690 | 16,29 | 17,24 | 73,51 | 526,32 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 100 | 9,30 | 8,45 | 0,50 | 115,39 | 71M |
| ОБЕД | 260 | 2,18 | 6,68 | 9,67 | 108,86 | 88M |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 90 | 12,28 | 1,35 | 0,41 | 63,1 | 471 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180 | 16,79 | 15,21 | 0,92 | 207,7 | 128M |
| Фишболы | 200 | 0,10 | 0,12 | 25,10 | 119,2 | 648 Л |
| Картофельное пюре | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Кисель | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Хлеб пшеничный | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1108 | 49,72 | 38,39 | 79,59 | 882,04 | |
| Сок фруктовый | 1798 | 66,01 | 55,63 | 153,1 | 1408,36 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| День 7 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 200 | 4,72 | 4,69 | 17,46 | 131,68 | 120 M |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99 | 14M |
| Масло сливочное(порциями) | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Какао с молоком | 200 | 4,26 | 3,60 | 13,30 | 105,58 | 54-21гн |
| Кондитерское изделие (зефир) | 42 | 2,80 | 9,66 | 27,72 | 201,6 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 497 | 15,29 | 30,72 | 66,43 | 599,54 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,39 | 90,52 | 45M |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8,42 | 17,10 | 18,08 | 260,3 | 104,105M |
| Птица тушеная | 100 | 11,23 | 29,67 | 3,31 | 325,99 | 290 M |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,28 | 5,78 | 37,18 | 234,3 | 171M |
| Кисель | 200 | 0,32 | 0,00 | 39,40 | 160 | 648 Л |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 948 | 38,01 | 60,69 | 141,87 | 1270,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1445 | 53,3 | 91,41 | 208,3 | 1869,55 | |

День 8

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с крупой(пшено) | 200 | 4,76 | 4,17 | 17,86 | 128,88 | 121M |
| Сыр (порциями) | 24 | 5,57 | 7,08 | 0,00 | 87,4 | 15M |
| Масло сливочное(порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99 | 14M |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 32,22 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 13,99 | 12,67 | 0,76 | 173,08 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 629 | 28,09 | 36,69 | 33,81 | 582,26 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 71M |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 4,12 | 6,30 | 23,55 | 169,13 | 108,109M |
| Рагу из мяса птицы | 210 | 24,36 | 29,34 | 16,82 | 429,9 | 289M |
| Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349 M |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Кисломолочная продукция (снежок) | 500 | 1,2,75 | 11,00 | 49,25 | 346 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1338 | 55,01 | 70,32 | 95,23 | 1285,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1967 | 83,1 | 107,01 | 129,04 | 1867,96 | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|--|--|
| День 9 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,72 | 4,69 | 17,46 | 131,68 | 121M | | | |
| | Масло сливочное(порциями) | 25 | 0,20 | 18,12 | 0,32 | 165 | 14M | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,26 | 3,60 | 13,30 | 105,58 | 54-21гн | | | |
| | Кисломолочная продукция(йогурт) | 115 | 5,42 | 3,25 | 3,64 | 65,42 | пром-ое пр-во | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 17,99 | 31,55 | 42,48 | 529,36 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,9 | 29M | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,20 | 5,60 | 18,70 | 146,25 | 102M | | | |
| | Рыба запеченная | 90 | 17,35 | 4,76 | 3,61 | 127,4 | 444 | | | |
| | Картофельное пюре | 180 | 16,79 | 15,21 | 0,92 | 207,7 | 128M | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 918 | 50,44 | 34,67 | 104,12 | 931,95 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1498 | 68,43 | 66,22 | 146,6 | 1461,31 | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком стуженным | 150 | 13,99 | 12,68 | 0,76 | 173,08 | 223M | | | |
| | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14M | | | |
| | Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 15M | | | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 | 209M | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 54-23гн | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 455 | 44,68 | 47,74 | 9,95 | 648,34 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Салат из овощей | 100 | 9,33 | 8,45 | 0,51 | 115,39 | 29 M | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 23,32 | 21,12 | 1,27 | 288,47 | 120M | | | |
| | Люля-кебаб из птицы | 100 | 15,74 | 25,83 | 0,82 | 298,69 | 541M | | | |
| | Картофель, тушеный с луком | 180 | 4,00 | 10,28 | 28,04 | 221,98 | 145,331M | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Кисель | 200 | 0,10 | 0,12 | 25,10 | 119,2 | 648 Л |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 908 | 59,76 | 72,38 | 56,13 | 1133,72 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1363 | 104,44 | 120,12 | 66,08 | 1782,06 | |
| День 11 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 3,76 | 3,77 | 16,10 | 114,12 | 121М |
| Масло сливочное(порциями) | 25 | 0,20 | 18,12 | 0,32 | 165 | 14М |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 29,84 | 54-2Гн |
| Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 665 | 9,35 | 24,18 | 47,4 | 456,64 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,39 | 90,52 | 45М |
| Суп Крестьянский | 250 | 1,88 | 5,33 | 10,33 | 97,3 | 98М |
| Гуляш из мяса | 100 | 11,31 | 29,68 | 3,72 | 328,07 | 260М |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,28 | 5,78 | 37,18 | 234,3 | 171М |
| Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349 М |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 948 | 49,89 | 65,83 | 96,15 | 1179,87 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1613 | 59,24 | 90,01 | 143,55 | 1636,51 | |
| День 12 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 210М |
| Сыр(порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36 | 15М |
| Какао с молоком | 200 | 4,26 | 3,60 | 13,30 | 105,58 | 54-21Гн |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Молочный коктейль (чудо) | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 650 | 47,29 | 42,24 | 23,1 | 664,82 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,9 | 29М |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,20 | 5,60 | 18,70 | 146,25 | 102М |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| Котлеты, биточки, шницели | 120 | 14,46 | 37,86 | 10,62 | 436,68 | 268M |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,82 | 4,90 | 41,81 | 238,25 | 309M |
| Кисель из сока плодового с витамином С | 200 | 0,32 | 0,00 | 39,40 | 160 | 358M |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 928 | 35,16 | 60,98 | 114,7 | 1145,07 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1578 | 82,45 | 103,22 | 137,8 | 1809,89 | |

День 13

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сырники из творога с молоком сгущенным | 160 | 23,80 | 19,07 | 15,98 | 331,63 | 219M |
| Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14M |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 32,22 | 54-3гн |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 13,99 | 12,67 | 0,76 | 173,08 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 41,52 | 40,88 | 31,87 | 664,61 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 9,30 | 8,45 | 0,50 | 115,39 | 71M |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,18 | 6,68 | 9,67 | 108,86 | 88M |
| Рыба запеченная | 90 | 17,35 | 4,76 | 3,61 | 127,4 | 444 |
| Картофельное пюре | 180 | 16,79 | 15,21 | 0,92 | 207,7 | 128M |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Сок фруктовый | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 928 | 55,63 | 38,16 | 91,81 | 936,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1488 | 97,15 | 79,04 | 123,68 | 1600,66 | |

День 14

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Оладьи из творога со сметаной | 155 | 13,87 | 18,27 | 23,90 | 359,99 | 225M |
| Кондитерское изделие (пирожное) | 32 | 2,80 | 2,53 | 0,15 | 34,62 | пром-ое пр-во |
| Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 15M |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Сок фруктовый т/п | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 54-23Гн |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 642 | 44,00 | 44,01 | 75,43 | 918,87 | |
| ОБЕД | Салат из овощей | 100 | 9,33 | 8,45 | 0,51 | 115,39 | 29 М |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,13 | 3,38 | 17,42 | 108,98 | 101М |
| | Жаркое по- домашнему из мяса птицы | 200 | 18,65 | 16,89 | 1,01 | 230,77 | 54-28М |
| | Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349 М |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| | Кисломолочный коктейль (чудо) | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1028 | 74,7 | 69,10 | 21,37 | 1006,69 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1670 | 118,7 | 113,11 | 96,8 | 1925,56 | |
| День 15 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Фишболы | 90 | 12,28 | 1,35 | 0,41 | 63,1 | 471 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,21 | 4,34 | 27,89 | 175,73 | 171М |
| | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,9 | 29М |
| | Масло сливочное(порциями) | 25 | 0,20 | 18,12 | 0,32 | 165 | 14М |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | пром-ое пр-во |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 29,84 | 54-2Гн |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 805 | 25,17 | 32,14 | 63,38 | 655,25 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,39 | 90,52 | 45М |
| | Борщ с картофелем и капустой и со сметаной | 260 | 24,26 | 21,97 | 1,33 | 300,01 | 82М |
| | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 10,84 | 28,40 | 9,83 | 327,51 | 268М |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,59 | 7,24 | 19,01 | 162,83 | 139М |
| | Кисель | 200 | 0,10 | 0,12 | 25,10 | 119,2 | 648 Л |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| | Сок фруктовый т/л | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1128 | 51,35 | 65,87 | 141,77 | 1376,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1933 | 76,52 | 98,01 | 205,15 | 2032,02 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|--|--|
| День 16 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,72 | 4,69 | 17,46 | 131,68 | 121М | | | |
| | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14М | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,26 | 3,60 | 13,30 | 105,58 | 54-21Гн | | | |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | пром-ое пр-во | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 650 | 14,25 | 17,83 | 54,85 | 450,94 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 9,30 | 8,45 | 0,50 | 115,39 | 71М | | | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 10,28 | 4,23 | 18,65 | 154,22 | 106,107М | | | |
| | Плов | 220 | 22,50 | 50,00 | 36,44 | 686,77 | 291 М | | | |
| | Кисель | 200 | 0,32 | 0,00 | 39,40 | 160 | 648 Л | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во | | | |
| | Кисломолочный напиток (чудо) | 200 | 8,01 | 5,34 | 35,67 | 222 | пром-ое пр-во | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1048 | 57,68 | 74,6 | 131,05 | 1428,37 | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | |
| | | 1698 | 71,93 | 92,43 | 185,9 | 1879,31 | | | | |
| День 17 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой маной | 200 | 4,14 | 3,77 | 15,68 | 114,12 | 121 М | | | |
| | Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14М | | | |
| | кондитерское изделие (печенье) | 50 | 3,40 | 4,32 | 33,63 | 187,22 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 54-23Гн | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 29,67 | 34,13 | 58,22 | 659,8 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Салат из овощей | 100 | 9,33 | 8,45 | 0,51 | 115,39 | 29 М | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,18 | 6,68 | 9,67 | 108,86 | 88М | | | |
| | Рагу из мяса птицы | 210 | 24,36 | 29,34 | 16,82 | 429,9 | 289М | | | |
| | Компот | 200 | 18,66 | 16,90 | 1,02 | 230,78 | 349М | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 0,70 | 34,37 | 166,6 | пром-ое пр-во | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| Сок фруктовый т/л | 200 | 1,80 | 0,00 | 42,60 | 177,8 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1068 | 64,54 | 64,43 | 105,13 | 1261,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1568 | 94,21 | 98,56 | 163,35 | 1921,43 | |
| День 18 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 3,76 | 3,77 | 16,10 | 114,12 | 121М |
| Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14М |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,20 | 7,66 | 38,6 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 1,69 | 0,10 | 23,08 | пром-ое пр-во |
| Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | пром-ое пр-во |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 29,84 | 54-2ГН |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 650 | 9,23 | 13,31 | 47,21 | 357,64 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,9 | 71М |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 23,32 | 21,12 | 1,27 | 288,47 | 102М |
| Фишболы | 90 | 12,28 | 1,35 | 0,41 | 63,1 | 471М |
| Картофель, тушеный с луком | 180 | 4,00 | 10,28 | 28,04 | 221,98 | 145,331М |
| Кисель | 200 | 0,10 | 0,12 | 25,10 | 119,2 | 648 Л |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,66 | 4,22 | 0,25 | 57,69 | пром-ое пр-во |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,61 | 2,36 | 0,14 | 32,3 | пром-ое пр-во |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 898 | 47,57 | 39,65 | 59,41 | 802,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1548 | 56,8 | 52,96 | 106,62 | 1160,28 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 29804,00 | 1563,78 | 1725,58 | 2572,21 | 32344,14 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1655,78 | 86,88 | 95,87 | 142,90 | 1796,90 | |

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях, Москва 2022
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, под ред. Онищенко Г.Г., Москва 2022г
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М.П.Могильный 2017г
5. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, В.Т.Лапшина 2004г