ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E1 4A22 9E66 A447 2B42 34F8 1D9A E3F5 DA
Владелец: **Миляева Оксана Ивановна**
Действителен с 10 марта 2023 г. по 02 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 9 г. Холмска
_____ О.И. Миляева
" __26___" ____мая_____ 2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ МАОУ СОШ № 9 г. Холмска
2023 год
для детей 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
	День 1						
завтрак	Бутерброд с сыром	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная рисовая	160	4,71	8,51	33,73	231	174 (М)
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459 (П)
	Пирожок с мясом и капустой	70	8,12	6,15	25,60	193	535(П)
	Шоколад молочный	85	1,97	7,40	12,45	129	ПП
итого за завтрак		***580***	***24,30***	***34,16***	***94,61***	***792***	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	20(П)
	Суп-Лапша домашняя с курицей и зеленью	200	3,52	5,90	12,56	117	113(М)
	Отбивная из филе куриного (грудка)	100	12,03	2,81	15,01	165	660(З)

	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105	377(П)
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		***860***	***26,28***	***19,66***	***95,64***	***695***	
Итого за день:		***1440***	***50,58***	***53,82***	***190,25***	***1487***	
	День 2						
завтрак	Сырники из творога со сметаной и сгущенным молоком	250	34,70	10,98	80,06	557	286(П)
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115	466(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	ПП
итого за завтрак		***530***	***43,33***	***19,32***	***151,02***	***949***	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Бефстроганов из говядины	100	10,20	13,10	5,12	290	250(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,12	1,43	39,21	252	202(П)
	Компот из плодов и ягод, сушенных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	115	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	82(П)
итого за обед		***860***	***26,48***	***24,93***	***116,36***	***976***	
Итого за день:		***1390***	***69,81***	***44,25***	***267,38***	***1925***	
	День 3						
завтрак	Бутерброд с сыром	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,76	6,48	19,70	160	139(П)
	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	3,64	3,60	7,02	74	383(М)
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	ПП

итого за завтрак		***520***	***21,55***	***24,43***	***77,55***	***616***	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	44	18(П)
	Бульон из курицы с мясными пельменями и зеленью	200	8,02	8,37	10,24	146	225(З)
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	8,84	8,20	18,83	184	290 (М)
	Рис припущенный	150	3,64	4,27	37,00	200	386(П)
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	82(П)
итого за обед		***870***	***27,58***	***25,79***	***123,26***	***839***	
Итого за день:		***1390***	***49,13***	***50,22***	***200,81***	***1455***	
	День 4						
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	150(П)
	Омлет натуральный с сыром и зеленью	200	20,96	24,47	5,56	326	211(М)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Вафли	50	1,95	10,30	31,25	225	ПП
итого за завтрак		***540***	***26,53***	***40,45***	***65,49***	***730***	
обед	Салат из свежего редиса и огурца	60	0,54	3,60	1,56	40	13(П)
	Щи из свежей капусты с зеленью и сметаной	200	5,40	6,72	9,76	121	104(П)
	Котлета школьная	100	10,30	6,00	13,30	213	347(П)
	Макаронные изделия отварные	150	4,23	4,77	48,20	252	204(М)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
итого за обед		***870***	***27,25***	***22,38***	***140,71***	***938***	
Итого за день:		***1430***	***53,78***	***62,83***	***205,54***	***1668***	

	День 5						
завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156	2(М)
	Макароны отварные с сыром	200	10,00	10,00	35,30	271	259(П)
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44	491(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573(П)
	Ватрушка с творогом	75	9,75	3,49	27,12	180	410(М)
	Кондитерские изделия (конфеты)	50	2,00	13,15	29,60	245	ПП
итого за завтрак		***615***	***26,63***	***30,85***	***145,31***	***966***	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	58	49(М)
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и зеленью	200	5,81	7,19	9,65	130	100(П)
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,50	9,62	21,25	205	334(П)
	Соус, сметанный с томатом и луком	30	0,48	2,91	0,85	31	411(П)
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		***850***	***21,48***	***24,69***	***91,91***	***678***	
Итого за день:		***1465***	***48,11***	***55,54***	***237,22***	***1644***	
	День 6						
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	7	148(П)
	Рыба, запеченная в томате с овощами	130	12,72	2,14	6,22	96	299(П)
	Рис припущенный	150	3,64	4,27	37,00	200	386(П)
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	ПП
итого за завтрак		***600***	***22,55***	***9,22***	***107,26***	***596***	
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52	47(П)
	Суп из овощей	200	5,83	4,56	13,59	118	116(П)

	Поджарка из свинины	90	8,05	17,51	4,93	209	251(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,12	1,43	39,21	252	202(П)
	Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	115	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
итого за обед		***860***	***25,92***	***28,46***	***137,11***	***974***	
Итого за день:		***1460***	***48,47***	***37,68***	***244,37***	***1570***	
	День 7						
завтрак	Вареники ленивые со сметаной	150	15,40	10,80	27,60	269	289(П)
	Бутерброд с сыром (батон нарезной)	60	6,97	14,02	15,53	216	63(П)
	Кофейный напиток	200	2,60	3,20	19,00	115	466(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Сочень со сгущенным молоком	60	3,50	1,40	34,80	166	ПП
итого за завтрак		***500***	***30,75***	***29,66***	***111,69***	***836***	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,16	5,66	6,00	95	123(П)
	Птица, запеченная (жареная)	90	10,16	13,78	0,08	190	293(М)
	Картофельное пюре	150	3,64	5,40	7,83	95	377(П)
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338(П)
итого за обед		***860***	***25,64***	***29,51***	***73,36***	***689***	
Итого за день:		***1360***	***56,39***	***59,17***	***185,05***	***1525***	
	День 8						
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209(М)
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156	2(М)
	Каша молочная, пшенная	150	4,32	4,30	37,51	206	225(П)

	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	3,64	3,60	7,02	74	383(М)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	ПП
итого за завтрак		***530***	***21,47***	***21,51***	***124,60***	***776***	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Свекольник с зеленью и сметаной	200	6,06	6,19	8,33	119	98(П)
	Биточки по-селянски	90	4,83	4,01	9,97	95	625(З)
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,27	48,20	272	204(М)
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44	491(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	82(П)
итого за обед		***860***	***22,72***	***21,26***	***113,17***	***747***	
Итого за день:		***1490***	***44,19***	***42,77***	***237,77***	***1523***	
	День 9						
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,67	0,06	2,10	12	149(П)
	Запеканка, картофельная с овощами	200	7,60	5,60	17,20	150	183(П)
	Соус, сметанный с томатом и луком	30	0,48	2,91	0,85	31	411(П)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Вафли	50	4,80	20,20	33,80	230	ПП
итого за завтрак		***570***	***16,03***	***29,11***	***78,01***	***531***	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	44	18(П)
	Борщ украинский со сметаной и зеленью	200	2,00	4,90	15,90	120	116(З)
	Помпушки с чесноком	50	4,10	0,95	25,35	132	117(З)
	Плов из мяса птицы	250	15,30	10,20	31,00	279	375(П)
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)

	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		***920***	***27,75***	***21,07***	***129,24***	***829***	
Итого за день:		***1490***	***43,78***	***50,18***	***207,25***	***1360***	
	День 10						
завтрак	Бутерброд с сыром (батон нарезной)	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная вязкая из крупы «Геркулес»	150	6,18	7,29	32,47	220	212(П)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Кондитерские изделия (конфеты)	50	2,00	13,15	29,60	245	ПП
итого за завтрак		***500***	***19,66***	***32,68***	***105,16***	***794***	
обед	Салат из свежего редиса с огурцами	60	0,54	3,60	1,56	40	13(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Шницель мясной из свинины	100	8,61	12,34	15,96	209	268(М)
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103	380(П)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
итого за обед		***870***	***25,21***	***28,09***	***103,04***	***766***	
Итого за день:		***1540***	***44,87***	***60,77***	***213,08***	***1560***	
	День 11						
	Оладьи	200	16,00	20,00	80,80	572	526(П)
	Сметана (порциями)	20	0,46	3,00	0,64	31	433(П)
	Повидло (порциями)	30	0,12	0,00	19,50	79	86(П)
	Компот из ягод замороженных (смородина)	200	0,20	0,10	10,70	44	491(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	188	ПП

итого за завтрак		***530***	***22,01***	***25,69***	***163,90***	***984***	
обед	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	44	2(П)
	Солянка сборная рыбная	200	6,56	3,48	1,40	63	111(П)
	Говядина, тушенная с черносливом	90	11,30	8,52	9,50	159	323(П)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,12	1,43	39,21	252	202(П)
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	411(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		***860***	***28,45***	***17,85***	***108,30***	***772***	
Итого за день:		***1390***	***50,46***	***43,54***	***272,20***	***1756***	
		День 12					
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,67	0,06	2,10	12	149(П)
	Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	150	12,65	10,64	28,00	258	355(П)
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Рогалик с вареной сгущенкой	100	1,97	7,40	12,45	129	ПП
итого за завтрак		***540***	***17,87***	***18,44***	***66,81***	***509***	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	148(П)
	Суп, дальневосточный с морской капустой и яйцом	200	8,11	9,42	20,01	166	124(П)
	Птица или кролик жареные	90	16,39	8,89	1,20	150	293(М)
	Картофельное пюре	150	3,64	5,40	7,83	94	377(П)
	Компот из свежих яблок и замороженных ягод	200	0,10	0,10	10,90	45	492(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338(П)
итого за обед		***860***	***33,92***	***28,46***	***79,61***	***680***	
Итого за день:		***1610***	***51,79***	***46,90***	***146,42***	***1189***	

	День 13						
завтрак	Бутерброд с сыром (батон нарезной)	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная, манная	160	5,22	4,35	28,80	174	214(П)
	Какао со сгущенным молоком и сахаром	200	3,64	3,60	7,02	74	383(М)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Пирожок с повидлом	70	9,75	3,49	27,12	180	410(М)
	Кондитерские изделия (конфеты)	50	2,00	13,15	29,60	245	ПП
итого за завтрак		***570***	***32,09***	***36,83***	***120,63***	***942***	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Тефтели из говядины с рисом-«ёжики»	90	8,60	7,75	14,55	162	350(П)
	Макаронные изделия отварные	150	4,23	4,77	48,20	252	204(М)
	Соус, томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,42	27	420(П)
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	82(П)
итого за обед		***890***	***25,97***	***25,26***	***128,77***	***846***	
Итого за день:		***1460***	***58,06***	***62,09***	***249,40***	***1788***	
	День 14						
завтрак	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	60	2,59	0,14	6,30	36	5(П)
	Пельмени мясные с маслом сливочным	160	12,93	14,82	30,32	306	1033(З)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	ПП
итого за завтрак		***500***	***21,75***	***20,20***	***97,88***	***657***	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)

	Суп картофельный с гречневой крупой	200	8,30	4,60	13,48	129	101(М)
	Котлеты «Пермские» из говядины	100	11,00	11,50	12,00	195	341(П)
	Рис с овощами	150	4,14	2,64	35,41	182	241(П)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
итого за обед		***870***	***30,82***	***23,75***	***130,94***	***862***	
Итого за день:		***1420***	***52,39***	***43,95***	***228,82***	***1519***	
	День 15						
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209(М)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Каша молочная «Дружба»	210	5,20	6,60	27,60	191	229(П)
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115	466(П)
	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270	ПП
итого за завтрак		***540***	***17,13***	***35,82***	***93,63***	***761***	
обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13	148(П)
	Бульон из курицы с мясными пельменями и зеленью	200	9,02	9,30	10,24	160	225(З)
	Голубцы ленивые	200	15,00	14,80	8,00	346	333(П)
	Соус, сметанный с томатом и луком	50	0,80	4,85	1,41	52	411(П)
	Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	115	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	82(П)
итого за обед		***860***	***31,74***	***30,21***	***84,45***	***865***	
Итого за день		***1400***	***48,87***	***66,03***	***178,08***	***1626***	
	День 16						
завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156	2(М)
	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	259 (П)

	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	188	ПП
итого за завтрак		***540***	***19,93***	***16,56***	***124,89***	***734***	
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52	47(П)
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,62	6,61	5,63	104	95(П)
	Шницель рыбный	120	12,60	1,60	8,48	118	310(П)
	Рис припущенный	150	3,64	4,27	37,00	200	386(П)
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		***890***	***28,57***	***17,56***	***109,96***	***728***	
Итого за день		***1430***	***48,50***	***34,12***	***234,85***	***1462***	
	День 17						
завтрак	Пудинг, творожный запеченный со сгущенным молоком	200	17,77	11,61	51,78	382	285(П)
	Компот из ягод замороженных и свежих яблок	200	0,10	0,10	10,90	45	492(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Пирожок с яблоком	60	8,12	6,15	25,60	190	535(П)
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	ПП
итого за завтрак		***540***	***32,02***	***23,00***	***140,24***	***894***	
обед	Салат со свежими помидорами и болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	5(П)
	Суп-Харчо со сметаной и зеленью	200	9,28	9,13	7,15	150	109(П)
	Солянка по-домашнему	200	8,36	15,46	21,97	260	329(П)
	Компот из плодов и ягод, сушенных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	115	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	82(П)

итого за обед		***820***	***24,50***	***29,39***	***94,22***	***750***	
Итого за день:		***1410***	***56,52***	***52,39***	***234,46***	***1644***	
	День 18						
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)
	Омлет с мясом	150	19,41	18,94	3,52	262	274(П)
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Шоколад молочный	85	1,97	7,40	12,45	129	ПП
итого за завтрак		***525***	***24,56***	***30,40***	***42,39***	***545***	
обед	Салат из свежего редиса с огурцами	60	0,54	3,60	1,56	40	13(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,62	6,61	5,63	104	123(П)
	Отбивная из филе куриного (грудка)	100	12,03	2,81	15,01	165	660(З)
	Картофельное пюре	150	3,64	5,40	7,83	94	377(П)
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	573 (П)
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	574 (П)
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
итого за обед		***860***	***29,01***	***19,81***	***98,02***	***717***	
Итого за день		***1385***	***53,57***	***50,21***	***140,41***	***1262***	
Итого за весь период		***25660***	***896,76***	***916,46***	***3873,36***	***27763***	
Среднее за 18 дней		***1425***	***49,82***	***50,91***	***215,18***	***1542***	

Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль
3. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
4. В целях организации питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное и масло растительное.
5. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, картофель и т.д.) в период после 1 марта используют после термической обработки.
6. При приготовлении блюд, допускается замена молока, пастеризованного2,5% жирности на молоко, восстановленное из сухого.
7. Список нормативной документации, используемый при разработке меню:
   - химический состав и калорийность российских продуктов питания:
   Справочник. Тутельян В.А.- М.: ДеЛи плюс, 2012 г.
   - сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г. (М)
   - единый сборник технологических нармотивов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. –Перьмь, 2021 г.