-

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 с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория с 12 лет и старше							
	День 1						
завтрак	Бутерброд с сыром	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная рисовая	200	6,00	10,84	53,68	336	174 (М)
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459 (П)
	Пирожок с мясом и капустой	70	5,12	4,15	25,60	160	535(П)
	Шоколад молочный	85	1,97	7,40	12,45	129	ПП
итого за завтрак		***615***	***25,59***	***36,49***	***114,56***	***864***	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	100	1,00	6,10	4,30	77	20(П)
	Суп-Лапша домашняя с курицей и зеленью	250	5,82	7,90	15,70	178	113(М)
	Отбивная из филе куриного (грудка)	100	12,03	2,81	15,01	165	660(З)

	Картофельное пюре	180	4,37	6,48	10,44	117	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		***990***	***37,30***	***24,58***	***102,33***	***799***	
Итого за день:		***1605***	***54,89***	***61,07***	***216,89***	***1663***	
	День 2						
завтрак	Сырники из творога со сметаной и сгущенным молоком	270	49,87	12,66	86,46	659	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		***550***	***58,50***	***21,00***	***157,42***	***1051***	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,78	5,14	7,79	101	102(М)
	Бефстроганов из говядины	100	10,20	13,10	5,12	290	250(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,62	5,93	52,28	284	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		***990***	***28,16***	***31,21***	***131,71***	***1033***	
Итого за день:		***1560***	***86,66***	***52,21***	***289,13***	***2084***	
	День 3						
завтрак	Бутерброд с сыром	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,20	8,10	24,62	200	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		***570***	***22,99***	***26,05***	***82,47***	***656***	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	18(П)
	Бульон из курицы с мясными пельменями и зеленью	250	10,02	10,37	15,36	194	225(З)
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	10,84	10,20	18,83	210	290 (М)
	Рис припущенный	180	4,36	5,13	49,00	259	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		***990***	***32,67***	***33,09***	***141,78***	***1001***	
Итого за день:		***1560***	***55,66***	***59,14***	***224,25***	***1637***	
	День 4						
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118	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		***580***	***27,29***	***44,01***	***68,57***	***777***	
обед	Салат из свежего редиса и огурца	100	0,90	6,00	2,60	68	13(П)
	Щи из свежей капусты с зеленью и сметаной	250	3,68	5,34	12,20	111	104(П)
	Котлета школьная	100	10,30	6,00	13,30	213	347(П)
	Макаронные изделия отварные	180	5,73	6,27	64,20	336	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		***990***	***27,39***	***24,90***	***160,19***	***903***	
Итого за день:		***1640***	***54,68***	***68,91***	***228,76***	***1680***	

	День 5						
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	44,03	314	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***	***28,63***	***30,85***	***154,04***	***1009***	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,62	10,03	14,65	160	49(М)
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и зеленью	250	7,20	8,93	12,07	163	100(П)
	Запеканка картофельная с мясом	250	8,50	9,62	21,25	375	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		***990***	***24,55***	***32,85***	***103,71***	***983***	
Итого за день:		***1605***	***53,18***	***63,70***	***257,75***	***1992***	
	День 6						
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11	148(П)
	Рыба, запеченная в томате с овощами	130	12,72	2,14	6,22	96	299(П)
	Рис припущенный	200	4,85	5,70	49,00	267	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		***690***	***23,35***	***10,63***	***118,88***	***667***	
обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47(П)
	Суп из овощей	250	7,29	5,70	16,99	148	116(П)

	Поджарка из свинины	120	10,74	23,35	4,93	272	251(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,80	5,82	52,28	288	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		***930***	***23,50***	***40,31***	***156,22***	***1140***	
Итого за день:		***1580***	***46,85***	***50,67***	***275,10***	***2107***	
	День 7						
завтрак	Вареники ленивые со сметаной	200	20,40	10,80	34,50	316	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		***550***	***35,75***	***29,66***	***118,59***	***883***	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152	123(П)
	Птица, запеченная (жареная)	110	12,16	15,78	0,08	322	293(М)
	Картофельное пюре	180	4,37	6,48	10,44	117	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		***1000***	***33,05***	***39,95***	***78,91***	***930***	
Итого за день:		***1550***	***68,80***	***69,61***	***197,50***	***1813***	
	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	200	5,32	5,30	44,65	178	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		***630***	***22,47***	***22,51***	***131,74***	***748***	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Свекольник с зеленью и сметаной	250	7,51	8,57	10,42	149	98(П)
	Биточки по-селянски	130	6,99	5,80	9,97	120	625(З)
	Макаронные изделия отварные	180	5,73	6,27	64,20	336	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		***1040***	***26,61***	***27,83***	***131,98***	***892***	
Итого за день:		***1660***	***49,08***	***50,34***	***263,72***	***1640***	
	День 9						
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	11	149(П)
	Запеканка, картофельная с овощами	200	7,60	5,60	21,50	166	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		***610***	***16,16***	***29,15***	***81,91***	***546***	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	18(П)
	Борщ украинский со сметаной и зеленью	250	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		***1010***	***28,15***	***23,51***	***130,64***	***858***	
Итого за день:		***1620***	***46,21***	***54,06***	***212,55***	***1426***	
	День 10						
завтрак	Бутерброд с сыром (батон нарезной)	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная вязкая из крупы «Геркулес»	200	6,18	7,29	38,66	248	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		***550***	***19,66***	***32,68***	***111,35***	***822***	
обед	Салат из свежего редиса с огурцами	100	0,90	6,00	2,60	68	13(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,78	7,14	7,79	127	102(М)
	Шницель мясной из свинины	100	8,61	12,34	15,96	209	268(М)
	Капуста тушеная	180	3,60	6,12	15,20	130	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		***990***	***27,67***	***33,57***	***109,44***	***846***	
Итого за день:		***1540***	***47,33***	***66,25***	***220,79***	***1668***	
	День 11						
	Оладьи	200	16,00	20,00	101,00	648	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		***550***	***26,01***	***25,69***	***184,10***	***1060***	
обед	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2(П)
	Солянка сборная рыбная	250	8,20	4,35	1,75	79	111(П)
	Говядина, тушенная с черносливом	120	13,30	9,52	9,50	176	323(П)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,80	5,82	52,28	288	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		***1010***	***44,07***	***34,15***	***123,92***	***870***	
Итого за день:		***1560***	***70,08***	***59,84***	***308,02***	***1930***	
		День 12					
завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	17,00	11	149(П)
	Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	200	14,65	10,64	35,00	294	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		***630***	***20,00***	***18,48***	***88,71***	***684***	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	100	1,00	6,10	4,30	77	148(П)
	Суп, дальневосточный с морской капустой и яйцом	250	10,07	11,72	25,02	207	124(П)
	Птица или кролик жареные	120	21,86	11,86	1,20	218	293(М)
	Картофельное пюре	180	4,37	6,48	10,44	117	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		***1010***	***42,97***	***37,25***	***88,77***	***852***	
Итого за день:		***1590***	***62,97***	***55,73***	***177,48***	***1536***	

	День 13						
завтрак	Бутерброд с сыром (батон нарезной)	60	9,20	12,00	13,33	199	63(П)
	Каша молочная, манная	200	7,30	6,09	48,00	276	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		***600***	***24,42***	***38,57***	***139,83***	***1044***	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7,78	7,14	7,79	127	102(М)
	Тефтели из говядины с рисом-«ёжики»	120	10,60	7,75	14,55	170	350(П)
	Макаронные изделия отварные	180	5,73	6,27	64,20	336	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		***1030***	***31,25***	***30,54***	***147,05***	***989***	
Итого за день:		***1630***	***55,67***	***69,11***	***286,88***	***2033***	
	День 14						
завтрак	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	100	4,31	0,23	10,51	60	5(П)
	Пельмени мясные с маслом сливочным	210	13,72	21,45	36,09	392	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		***630***	***24,26***	***26,92***	***107,86***	***767***	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)

	Суп картофельный с гречневой крупой	250	5,20	1,92	16,77	105	101(М)
	Котлеты «Пермские» из говядины	100	11,00	11,50	12,00	195	341(П)
	Рис с овощами	180	4,97	3,17	47,22	237	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		***990***	***27,95***	***23,08***	***147,48***	***923***	
Итого за день:		***1620***	***52,21***	***50,00***	***255,34***	***1690***	
	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»	250	6,50	8,25	34,50	239	229(П)
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115	466(П)
	Вафли	50	1,95	10,30	31,25	225	ПП
итого за завтрак		***580***	***21,43***	***32,47***	***100,53***	***764***	
обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11	148(П)
	Бульон из курицы с мясными пельменями и зеленью	250	10,02	10,37	15,36	259	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		***960***	***32,78***	***30,81***	***89,19***	***962***	
Итого за день		***1540***	***54,21***	***63,28***	***189,72***	***1762***	
	День 16						
завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156	2(М)
	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,03	350	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		***590***	***22,93***	***19,06***	***133,62***	***804***	
обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47(П)
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	7,03	8,27	7,04	131	95(П)
	Шницель рыбный	120	12,60	1,60	8,48	118	310(П)
	Рис припущенный	180	4,36	5,13	49,00	259	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		***1010***	***31,34***	***22,56***	***129,01***	***850***	
Итого за день		***1600***	***54,27***	***41,62***	***259,63***	***1654***	
	День 17						
завтрак	Пудинг, творожный запеченный со сгущенным молоком	250	19,71	14,51	64,72	468	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	3,12	6,15	25,60	190	535(П)
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207	ПП
итого за завтрак		***590***	***28,96***	***25,90***	***153,18***	***980***	
обед	Салат со свежими помидорами и болгарским перцем	100	0,77	0,06	2,17	13	5(П)
	Суп-Харчо со сметаной и зеленью	250	11,54	11,36	9,85	188	109(П)
	Солянка по-домашнему	250	9,36	17,46	27,47	434	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		***960***	***27,93***	***30,02***	***102,01***	***929***	
Итого за день:		***1550***	***56,89***	***55,92***	***255,19***	***1909***	
	День 18						
завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)
	Омлет с мясом	200	16,76	16,17	4,40	230	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		***615***	***22,31***	***30,11***	***44,71***	***543***	
обед	Салат из свежего редиса с огурцами	100	0,90	6,00	2,60	68	13(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152	123(П)
	Отбивная из филе куриного (грудка)	100	12,03	2,81	15,01	165	660(З)
	Картофельное пюре	180	4,37	6,48	10,44	117	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		***990***	***33,43***	***26,26***	***103,54***	***816***	
Итого за день		***1705***	***55,74***	***56,37***	***148,25***	***1359***	
Итого за весь период		***28775***	***1025,38***	***1047,83***	***4266,95***	***31553***	
Среднее за 18 дней		***1598***	***56,96***	***58,21***	***237,05***	***1752***	

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.