

муниципальное общеобразовательное учреждение
Спас-Ильдинская основная общеобразовательная школа

Согласовано
Начальник лагеря
_____ Н.Н. Сидорова

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.Ю.Савицкая
« ____ » _____ 2025 года

Меню

для организации питания детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием

МОУ Спас-Ильдинская ООШ

Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жир ы	Углевод ы	К/кало р	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
						В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная с/м	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/15/5	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
Итого завтрак:		11,0	13,6	71,5	461	0,33	2,21	0,02	0,52	249,96	225,09	33,64	1,58
Обед													
Свежие помидоры в нарезке	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Щи из свежей капусты с фрикадельками	250/25	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
Котлета мясная п/ф	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Подлива	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Итого обед:		30,8	28,7	149,3	955	0,83	47,77	0,3	11,81	160,5	293,63	119,59	5,65
Печенье	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Всего за день:		45,2	43,9	254	1594	1,19	56,48	0,32	12,33	431,46	561,22	164,73	8,83

2 день													
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508	0,34	1,09	0,02	0,65	165,32	211,64	46,82	3,34
Обед													
Свежие огурцы в нарезке	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/35	2,9	2,5	21,0	120	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
Рыба отварная	75	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		26,3	14,8	140,5	793	0,30	24,30	0,22	6,35	121,07	345,67	95,78	5,18
Всего за день:		41,4	40,0	220,1	1411	0,67	25,99	0,27	7,00	408,39	649,31	156,6	8,62

3 день													
Завтрак													
Каша пшенная молочная с/м	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
Чай с конфетами	200/30	0,3	-	21,3	82	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/15/5	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
Итого завтрак		13,9	14,8	78,0	507	0,43	1,29	0,02	0,52	329,51	275,42	52,83	3,66
Обед													
Салат из свеклы	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
Суп картофельный со свежей рыбой	250/35	10,1	5,0	20,5	169	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
Сосиска отварная	100	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
Подлива	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	88	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		30,7	35,9	157,3	1050	0,26	24,92	0,03	3,39	136,86	361,79	132,77	6,56
Всего за день:		44,6	50,7	235,3	1557	0,69	26,21	0,05	3,91	466,37	637,21	185,6	10,22

4 день													
Завтрак													
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	8,4	16,1	63,5	433	0,2	0,33	0,01	5,34	113,02	161,42	43,35	2,09
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Итого завтрак:		11,8	17,7	101,7	630	0,22	0,63	0,01	5,34	131,31	206,64	53,99	3,29
Обед													
Свежие огурцы и помидоры в нарезке	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
Борщ с м/к	250/35	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Котлета мясная п/ф	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	0,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		23,5	25,9	140,4	878	0,81	47,64	0,30	8,45	202,99	304,16	119,51	7,32
Всего за день:		35,3	43,6	242,1	1508	1,03	48,27	0,31	13,79	334,30	510,80	173,50	10,61

5 день													
Завтрак													
Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		11,9	23,8	80,0	590	0,32	0,84	0,02	0,97	178,08	203,54	51,22	1,38
Обед													
Свежие огурцы в нарезке	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Рассольник Ленинградский с курой	250/35	3,0	4,5	20,1	135	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
фрикадельк мясные с соусом	60/50	11,6	13,8	12,1	220	0,04	1,89	-	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Итого обед:		25,2	29,5	154,8	978	0,28	26,85	0,21	8,26	97,89	273,01	93,69	4,39
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Всего за день:		37,4	53,3	245,0	1609	0,61	34,19	0,23	9,23	283,97	482,05	149,41	6,87

6 день													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,01	0,26	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/15/5	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
Итого завтрак:		18,7	18,8	90,6	613	0,34	1,96	0,03	0,54	449,65	389,48	48,91	3,26
Обед													
Свежие помидоры в нарезке	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Суп гороховый с курой	250/35	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
Греча отварная с сосиской	200	17,8	9,8	21,6	250	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		35,0	20,4	137,6	898	0,35	32,26	0,02	7,55	129,48	381,9	96,09	8,41
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Всего за день:		56,8	40,8	251,2	1648	0,71	34,22	0,05	8,09	592,13	808,38	152,0	12,17
7 день													
Завтрак													
Каша пшенная молочная с/м	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49

Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Итого завтрак:		11,4	14,4	83,5	529	0,16	0,41	0,03	0,22	285,9	217,49	47,84	3,07
Обед													
Свежие огурцы в нарезке	60	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
Рыба отварная	75	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		25,9	15,3	137,8	786	0,30	19,66	0,23	6,05	283,01	454,44	106,84	4,86
Всего за день:		37,3	29,7	221,3	1315	0,46	20,07	0,26	6,27	568,91	671,93	154,68	7,93
8 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная с/м	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с отварной колбасой	50/20	6,4	5,9	25,2	182	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83

Итого завтрак:		9,7	13,9	72,0	460	0,13	1,51	0,02	0,55	54,16	170,19	33,34	1,94
Обед													
Салат из свеклы	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
Суп картофельный с курой	250/35	2,6	5,3	14,3	116	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
Котлета мясная п/ф	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Подлива	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		35,7	33,9	161.4	1062	0,78	24,51	0,04	7,44	180,62	312,54	124,38	7,62
Всего за день:		45,4	47,8	233,4	1522	0,91	26,02	0,06	7,99	234,78	482,73	157,72	9,56
9 день													
Завтрак													
Блины со сгущенным молоком	150/20	7,7	7,2	58,9	336	0,17	0,75	0,03	3,37	182,42	188,65	40,95	1,44
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Печенье	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Итого завтрак:		11,0	8,8	96,9	531	0,19	1,05	0,03	3,37	200,71	233,87	51,59	2,64

Обед													
Свежие огурцы и помидоры в нарезке	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
Суп картофельный с макаронными изделиями и м/к	250/35	6,2	7,9	23,2	188	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
Колбаса отварная	75	19,1	7,4	0,5	145	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
Подлива	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Итого обед:		41,0	28,7	158,1	1046	0,40	25,77	0,46	5,94	293,13	537,81	130,54	7,72
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Всего за день:		52,3	37,5	265,2	1618	0,60	33,32	0,49	9,31	501,84	777,18	186,63	11,46
10 день													
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	22,5	20,0	20,6	358	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		26,6	29,8	60,7	626	0,28	1,33	0,09	0,96	280,23	350,7	53,45	1,88

[illegible]

Свежие помидоры в нарезке	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Борщ с фрикадельками	250/35	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Плов с курой	200	19,7	7,9	0,8	154	0,06	0,03	0,01	0,66	53,66	174,62	25,47	1,64
Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		32,1	18,1	106,8	684	0,19	37,86	0,02	8,28	130,9	290,55	95,79	5,51
Всего за день:		56,5	55,6	183,9	1427	0,55	39,47	0,09	9,69	552,49	586,5	133,65	6,55
12 день													
Завтрак													
Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		9,6	20,2	66,3	496	0,31	1,02	0,01	0,92	132,91	176,27	49,61	2,0
Обед													
Салат из свеклы	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,4	5,5	15,1	142	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
Сарделька отварная	75	13,0	8,8	15,2	196	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1

Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		32,0	30,2	152,3	1005	0,38	22,3	0,18	3,57	159,38	498,1	136,58	6,98
Всего за день:		41,6	50,4	218,6	1501	0,69	23,32	0,19	4,49	292,29	674,37	186,19	8,98
13 день													
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,8	18,6	28,4	376	0,14	3,4	0,11	0,58	128,78	133,42	19,63	0,33
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Вафли	30	1,0	0,8	24,0	103	0,04	-	-	-	10,0	33,0	2,0	0,6
Итого завтрак:		24,0	19,4	67,4	537	0,18	3,7	0,11	0,58	144,07	174,64	25,27	1,63
Обед													
Свежие огурцы в нарезке	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Щи из свежей капусты с курой	250/35	2,0	4,3	10,0	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
Котлета мясная п/ф	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Сок	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59

Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Итого обед:		24,9	26,3	140,2	889	0,77	26,68	0,22	7,56	199,21	329,08	101,0	5,93
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Всего за день:		49,2	45,7	217,8	1467	0,96	36,88	0,33	8,14	351,28	509,22	130,77	8,66
14 день													
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508	0,34	1,09	0,02	0,65	165,32	211,64	46,82	3,34
Обед													
Свежие огурцы и помидоры в нарезке	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
Суп картофельный с рыбными консервами «Лосось, « Сайра»)	250/35	10,1	5,0	20,5	169	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
Фрикадельки мясные с соусом	60/50	11,6	13,8	12,1	220	0,04	1,89	-	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	88	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4

Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		31,7	28,7	137,7	929	0,40	50,71	0,49	6,95	178,82	379,58	125,06	6,06
Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
Всего за день:		46,8	53,9	217,3	1547	0,77	52,4	0,54	7,6	466,14	683,22	185,88	9,5
15 день													
Завтрак													
Вермишель на молоке	200/10	6,8	12,2	45,6	326	0,11	2,31	0,02	1,15	29,47	70,54	31,54	1,39
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/15/5	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
Итого завтрак:		14,8	17,8	85,5	569	0,41	3,31	0,02	1,50	247,76	200,96	48,78	2,56
Обед													
Свежий огурец в нарезке	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
Рассольник Ленинградский с фрикадельками	250/35	3,0	4,5	20,1	135	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
Колбаса отварная	50	5,8	9,2	0,8	108	-	0,03	-	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
Подлива	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39

Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		20,6	28,5	164,6	987	0,22	29,86	0,08	9,36	148,97	289,98	89,39	6,89
Всего за день:		35,4	46,3	250,1	1556	0,63	33,17	0,1	10,86	396,73	490,94	138,17	9,45
16 день													
Завтрак													
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	6,4	10,5	32,8	256	0,27	3,65	0,03	0,52	156,2	236,28	65,67	4,4
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Итого завтрак:		12,0	15,7	84,5	545	0,3	3,77	0,04	0,57	219,66	308,77	77,92	4,98
Обед													
Свежие помидоры в нарезке	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
Суп картофельный со свежей рыбой	250/35	10,1	5,0	20,5	169	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
Котлета мясная п/ф	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
Макаронные изделия отварн.	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8

[illegible]

Завтрак													
Блины со сгущен. молоком	150/20	7,7	7,2	58,9	336	0,17	0,75	0,03	3,37	182,42	188,65	40,95	1,44
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
Итого завтрак:		11,1	8,8	97,1	533	0,19	1,05	0,03	3,37	200,71	233,87	51,59	2,64
Обед													
Салат из свеклы	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
Суп гороховый с курой	250/35	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
Фрикадельки мясные в соусе	60/50	5,8	5,0	4,0	85	0,04	0,02	-	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
Сок	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого обед:		29,3	27,6	160,6	999	0,4	12,32	0,02	3,25	159,16	398,52	145,23	15,6
Всего за день:		40,5	37,0	279,3	1532	0,59	13,37	0,05	6,62	359,87	632,39	196,82	18,24

Приложение 13. Ведомость контроля за рационом питания с _____ по _____

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека					В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
		(нетто) согласно приложению № 12	1	2	3	...	7		

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями руководителя образовательной(оздоровительной) организации: