СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБУ ДО «Детский дом творчества»

_____ А.А. Гангурян
«_27_» ____02_____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. Генерального директора
по общественному питанию и
сервисным услугам
ООО «Калининская АЭС-Сервис»
_____ И.Л. Ахмедова
«_27_» ____02_____2025г.

Примерное двухнедельное меню
на питание детей в лагерях с дневным пребыванием при общеобразовательных учреждениях Удомельского района с двухразовым питанием (завтрак, обед) для возрастной группы с 12 лет и старше.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с с	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	1,64	0,00	0,39	283,88	345,75	9,23	2,90
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	550	15,50	16,93	98,29	**614,04**	0,29	12,97	0,00	0,98	440,11	493,96	53,69	5,45
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	4,61	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
87	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,00	0,04	17,13	0,00	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
265,29	Плов	300	35,24	56,35	51,79	816,00	0,79	2,56	0,00	5,47	16,56	215,89	79,28	3,63
350	Кисель из ягод (или из сока)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	2,40	0,00	0,20	70,00	44,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	0,66	33,12	162,00	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:	910	43,37	66,59	126,57	**1262,16**	0,94	28,74	0,00	11,29	186,55	402,97	138,13	7,63
	Итого за день:		**58,9**	**83,5**	**224,9**	**1876,20**	**1,2**	**41,7**	**0,0**	**12,3**	**626,7**	**896,9**	**191,8**	**13,1**

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром и м	220	9,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	565	12,21	15,01	89,16	**538,93**	0,25	11,20	58,00	0,80	172,40	224,27	67,90	2,09
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,70	5,00	8,47	85,70	0,02	19,82	0,00	15,40	52,25	33,95	16,02	0,95
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	18,22	0,88
280,33	Фрикадельки в соусе	105	16,98	16,77	10,61	224,00	0,18	0,81	16,31	2,67	23,79	71,84	14,85	4,99
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	144	34,50	9,00	0,9
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	0,66	33,12	162,00	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:	925	34,0	37,17	143,72	**1021,26**	0,48	29,78	16,3	22,65	281,62	290,37	88,13	10,86
	ИТОГО за день:		**46,17**	**52,18**	**232,88**	**1560,19**	**0,73**	**40,98**	**74,31**	**23,45**	**454,02**	**514,64**	**156,03**	**12,95**

СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	220	8,11	10,72	42,36	365,00	0,08	1,17	58,00	0,52	234,07	218,40	20,30	0,50
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	112,00	76,80	4,8	1,0
376	Чай с повидлом	200\30	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,12	0,00	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,46	6,38	34,65	213,86	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
	Итого завтрак:	550	17,78	21,72	91,93	**700,86**	0,17	1,29	158,00	1,50	365,47	351,90	47,60	2,65
	ОБЕД													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,10	4,12	0,00	0,30	23,73	23,22	13,32	0,62
81	Борщ со сметаной	250\10	1,86	6,36	8,92	107,45	0,30	10,97	10,00	2,41	61,33	48,10	24,03	1,12
256	Мясо тушеное	100	15,80	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	26,60	22,60	1,49
304	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	10,21	38,03	220,32	0,05	0,00	0,00	0,71	23,14	18,59	22,79	1,04
349	Компот их смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0,0	0,2	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	880,0	28,2	50,5	121,4	996,3	0,84	16,1	10,0	6,6	142,3	204,9	125,7	6,5
	ИТОГО за день:		**46,00**	**72,25**	**213,36**	**1697,11**	**1,01**	**17,36**	**168,00**	**8,06**	**507,79**	**556,81**	**173,34**	**9,12**

ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сах	220	8,11	10,72	53,10	291,00	0,08	1,17	58,00	0,52	284,07	188,19	20,30	0,50
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,2	4,40	2,40	0,36
341	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,71	4,79	28,88	178,21	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого завтрак:	592	12,35	15,93	106,98	**578,21**	0,16	14,00	58,0	1,38	325,77	247,09	48,20	3,61
	ОБЕД													
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,22	7,84	8,96	110,90	0,05	6,03	0,00	2,41	18,52	42,10	12,13	0,68
119	Суп гороховый с гренками , зелень	250/15/1,5	9,17	3,43	38,41	181,18	0,17	1,00	0,00	1,26	85,81	33,95	50,11	2,46
268,33	Котлеты рубленые в соусе	105	16,17	18,79	14,17	187,75	0,09	0,67	14,85	3,55	50,38	179,97	5,83	2,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	258,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	25,20	16,80	2,01
387	Напиток из варенья	200	0,08	0,00	26,26	105,40	0,00	1,10	0,00	0,00	13,56	2,80	4,00	0,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:	901,5	40,68	35,64	165,25	**981,40**	0,63	8,80	14,85	7,76	199,59	347,62	103,87	10,27
	ИТОГО за день:		**53,03**	**51,57**	**272,23**	**1559,61**	**0,79**	**22,80**	**72,85**	**9,14**	**525,36**	**594,71**	**152,07**	**13,88**

ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	250,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,5	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	580	11,78	8,59	68,64	**517,29**	0,16	9,66	33,00	0,92	315,23	282,34	68,89	4,63
	ОБЕД													
75	Икра морковная	100	20,30	13,50	38,51	181,90	0,04	4,38	0,00	20,30	46,53	60,92	32,25	0,70
99	Суп из овощей со сметаной	250\10	2,60	6,40	12,66	184,70	0,20	1,58	40,00	2,46	158,08	193,08	36,90	1,05
261,26	Субпродукты в соусе	100	23,08	9,18	2,85	152,00	0,27	1,39	3850,00	2,73	25,63	31,35	4,80	3,96
305	Рис припущенный	180	4,37	5,15	20,00	239,94	0,03	0,00	0,00	0,32	29,00	72,72	7,6	0,62
359	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	2,40	0,00	0,20	22,46	18,50	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,83	23,10	142,57	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	920	56,68	38,58	146,70	**1120,47**	0,68	9,75	3890,00	26,89	300,10	453,77	109,15	8,15
	ИТОГО за день		**68,46**	**47,17**	**215,34**	**1637,76**	**0,84**	**19,41**	**3973,00**	**27,81**	**615,33**	**736,11**	**178,04**	**12,78**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с с	220	8,64	11,06	63,40	352,00	0,37	0,96	84,80	0,77	247,07	281,30	44,33	2,37
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	112,00	76,80	4,8	1,0
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	605	16,32	18,85	103,36	**617,18**	0,45	8,49	184,80	1,51	389,07	395,25	67,18	5,63
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2,47	6,35	8,53	133,72	0,02	0,41	0,00	0,33	23,74	123,22	13,32	0,61
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	20,33	15,75	0,55
278,33	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	9,01	5,42	157,00	0,00	0,78	55,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
304	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0,00	0,00	0,71	23,14	18,59	22,79	1,04
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,83	23,10	142,57	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	920	26,10	27,87	119,76	**948,34**	0,26	6,14	55,75	3,0	154,02	351,14	102,86	7,56
	ИТОГО за день:		**42,42**	**46,72**	**223,12**	**1565,52**	**0,71**	**14,63**	**240,55**	**4,51**	**543,09**	**746,39**	**170,04**	**13,19**

ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром и ма	220	9,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,2	4,40	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,83	23,10	142,57	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	105,00	0,09	0,0	194,00	1,32	135,00	46,10	19,40	0,88
	Итого завтрак:	552	17,70	24,74	112,37	700,57	0,32	4,00	292,00	2,17	299,20	272,67	82,60	2,96
	ОБЕД													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым гор	100	19,33	7,07	9,55	112,70	0,12	8,37	19,80	2,83	19,55	65,23	24,13	0,90
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	10,43	15,98	256,00	0,08	0,66	69,40	5,12	94,24	201,31	41,50	1,48
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	0,11	4,50	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,55	27,60	135,00	0,11	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого обед:	910	42,61	26,40	118,49	**871,85**	0,52	22,81	133,40	11,03	219,62	483,27	143,05	6,95
	ИТОГО за день:		**60,31**	**51,14**	**230,86**	**1572,42**	**0,84**	**26,81**	**425,40**	**13,20**	**518,82**	**755,94**	**225,65**	**9,91**

СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с саха	220	10,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,62	249,92	334,98	70,82	1,76
378	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,23	2,87	17,33	106,93	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	565	14,46	17,74	90,64	**576,93**	0,28	12,29	64,80	1,21	399,42	464,88	105,12	2,72
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,70	5,00	8,47	85,70	0,02	19,82	0,00	15,40	52,25	33,95	16,02	0,95
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	267,00	55,98	22,78	0,88
268	Биточки рубленые в соусе	110	16,17	18,79	14,17	187,75	0,09	0,67	14,85	3,55	50,38	79,97	5,83	2,88
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	144,00	4,14	9,00	0,9
349	Компот их смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	880	30,32	36,24	138,29	**905,86**	0,38	29,54	14,85	23,08	528,67	262,44	96,63	7,81
	ИТОГО за день:		**44,78**	**53,98**	**228,93**	**1482,79**	**0,66**	**41,83**	**79,65**	**24,29**	**928,09**	**727,32**	**201,75**	**10,53**

ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	220	8,11	10,72	42,36	365,00	0,08	1,17	58,00	0,52	234,07	218,40	20,30	0,50
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	2,13	11,55	71,29	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,50	6,60	0,22
341	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	35,25	0,02	7,5	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого завтрак:	555,00	9,97	13,17	76,26	**531,54**	0,12	8,70	58,00	0,93	261,77	246,95	35,05	2,65
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	100	20,37	8,80	22,87	185,30	0,26	5,60	0,00	201,00	59,20	60,92	20,14	1,67
81	Борщ со сметаной	250\10	1,86	6,36	8,92	107,45	0,30	10,97	10,00	2,41	61,33	48,10	24,03	1,12
260	Гуляш из мяса	100	16,30	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	203,60	17,92	17,58	1,92
304	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0,00	0,00	0,71	23,14	18,59	22,79	1,04
350	Кисель из сока (или из ягод)	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	2,40	0,00	0,20	22,46	18,50	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,83	23,10	142,57	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	920	50,21	36,22	146,25	**1040,83**	0,83	23,64	10,00	205,78	388,13	241,23	112,14	7,57
	ИТОГО за день:		**60,18**	**49,39**	**222,51**	**1572,37**	**0,95**	**32,34**	**68,00**	**206,71**	**649,90**	**488,18**	**147,19**	**10,22**

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12лет и старше

Сборник 2015г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с саха	220	8,11	10,72	53,10	291,00	0,08	1,17	58,00	0,52	284,07	188,19	20,30	0,50
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	112,00	76,80	4,8	1,0
376	Чай с повидлом	200\30	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,12	0,00	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,46	6,38	34,65	213,86	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,50	19,80	0,66
	Итого завтрак:	560	17,78	21,72	102,67	**626,86**	0,17	1,29	158,00	1,50	415,47	321,69	47,60	2,65
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,90	125,1	0,04	6,80	0,00	2,95	40,4	48,8	23,4	0,7
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
294,33	Котлеты рубленые из кур, в соусе	105	9,50	12,64	13,21	191,00	0,07	0,51	81,40	0,11	278,20	48,52	16,16	1,89
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	258,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	25,00	16,80	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0	0,0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,97	3,83	23,10	142,57	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,44	22,08	108,00	0,09	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	915	33,6	33,63	151,53	**1042,13**	0,64	113,14	81,40	6,39	403,73	339,43	120,48	7,64
	ИТОГО за день		**51,33**	**44,35**	**254,20**	**1668,99**	**0,81**	**114,43**	**239,40**	**7,89**	**919,20**	**661,12**	**168,08**	**10,29**

При разработке двухнедельного примерного меню руководствовались следующими документами:

1.Сборник технических нормативов-Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-Москва, Дели плюс, 2017.-544с.

2. Химический состав Российских продуктов питания (Институт питания РАМН),под редакцией член-корр.МАИ,проф.И.М. Скурихина и академика РАМН проф. В.А. Тутельяна,Москва,ДеЛи принт,2002г.

3. Разработано в соответствии СанПин 2.3/2.4 3590-20 " Санитарно-Эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учереждениях,учереждениях начального и среднего профессионального образования.