

Согласовано:

МБОУ "Лицей № 11 г. Челябинска"

Е.В. Киприянова

" " 2025 г.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Детское общественное питание - ДОП»

Е.В. Вахитова

" " 2025 г.



**18-дневное 2-х разовое меню
приготавливаемых блюд (завтраков, обедов)
для учащихся с 7 - 11 лет для городского летнего - оздоровительного лагеря
г. Челябинска**

**18-ти дневное меню
приготовляемых блюд (завтраков, обедов)
для учащихся с 7-11 лет для городского летнего-оздоровительного лагеря**

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
I													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	200/5	96,2015	1,87	4,44	14,00	103,46
Каша молочная пшеница (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2015	9,34	4,99	35,58	224,57	Жаркое по-домашнему из свинины	240	259,2015	12,00	39,52	27,85	515,11
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Напиток "Лимонад" (с апельсином)	200	ТТК 324	0,46	0,10	25,14	103,28
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Фрукт свежий	150		0,53	0,53	12,29	55,50							
Итого	655		17,15	8,77	90,94	510,56	Итого	765		16,25	44,38	80,41	786,05
							Всего			33,40	53,15	171,35	1296,61

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Запеканка из творога с мол сгущ	120/30	223,2015	25,27	9,63	36,66	334,35	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	200/15	113,2015	2,44	5,61	1,34	65,65
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	60/50	297,2015	6,13	10,71	10,90	164,57
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Горошница	150	197,2015	16,40	4,36	34,24	241,84
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2015	0,46	0,00	11,99	49,81
Фрукт свежий	150		0,53	0,53	12,29	55,50	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	600		30,58	18,01	91,81	650,90	Итого	795		28,23	21,18	66,88	571,08
							Всего			58,81	39,19	158,69	1221,98
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Макароны, запеченные с сыром	150/5	204,2015	8,78	13,59	36,63	303,91	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2015	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с лимоном	200/7	377,2015	0,06	0,00	11,22	45,13	Плов из мяса птицы	240	291,2015	20,95	23,64	58,04	528,64
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	883,2017	0,02	0,00	29,31	117,32
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
Пряники	80		3,84	2,24	62,16	284,16	Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	542		17,46	23,68	142,86	854,21	Итого	765		24,12	28,31	105,14	771,68
							Всего			41,58	51,99	248,00	1625,89

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре цеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2015	6,86	6,57	26,83	193,90	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками мясными	200/15	101,2015	5,45	4,20	13,78	114,72
Кофейный напиток с молоком	200	379,2015	1,99	1,70	15,89	86,81	Голубцы ленивые	110	61,2005	7,95	5,20	10,49	120,51
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Пюре картофельное	150	312,2015	3,92	4,80	23,02	150,94
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Компот из свежих яблок	200	342,2015	0,16	0,00	22,88	92,17
Печенье	35		3,00	4,72	29,96	174,32	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	540		19,13	16,24	105,74	645,48	Итого	795		20,58	14,70	67,69	485,19
							Всего			39,71	30,94	173,43	1130,67
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2015	16,74	24,47	3,21	299,99	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2015	1,63	4,63	9,08	82,07
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Птица, тушенная в соусе	50/50	290,2015	13,59	8,54	3,18	143,97
Фрукт свежий	155		0,54	0,54	12,70	57,35	Рис отварной	150	304,2015	3,87	4,69	40,07	217,99
							Напиток "Лимонад" (с лимоном)	200	ТТК 324	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	580		21,96	25,61	58,63	552,18	Итого	775		22,69	18,52	98,89	650,47
							Всего			44,65	44,13	157,52	1202,65

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
6													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сосиски отварные с маслом сливочным	90/5	243,2015	11,10	31,10	0,50	328,00	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Макаронные изделия отварные	150	202,2015	5,68	3,89	36,04	201,92	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом птицы	200/15	102,2015	8,27	5,64	15,56	146,09
Чай с лимоном	200/7	377,2015	0,06	0,00	11,22	45,13	Суфле "Золотая рыбка"	100	47,2005	18,84	5,65	7,81	157,37
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2015	8,80	5,52	39,66	243,48
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2015	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	512		21,52	35,59	80,47	729,85	Итого	785		39,63	17,31	95,42	695,77
							Всего			61,15	52,90	175,89	1425,62
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	250/5	182,2015	6,97	6,65	34,13	224,28	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	1,85	2,96	12,69	84,82
Чай с молоком	200	378,2015	1,45	1,60	17,35	89,60	Биточек куриный с маслом сливочным	90/10	295,2015	11,61	15,27	15,67	246,57
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Капуста тушеная	150	139,2015	3,54	5,45	14,98	123,14
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Чай с лимоном	200/7	377,2015	0,06	0,00	11,22	45,13
Булочка с повидлом обсыпная	60	426,2015	8,40	6,35	59,83	328,88	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	615		21,60	22,45	144,16	863,77	Итого	782		20,14	24,24	64,76	557,69
							Всего			41,74	46,69	208,92	1421,46

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд
8							
ЗАВТРАК							
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	175,2015	4,43	4,09	36,24	199,48	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Котлета домашняя с соусом
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Каша гречневая рассыпчатая
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Напиток из плодов шиповника
Фрукт свежий	150		0,53	0,53	12,29	55,50	Хлеб пшеничный
							Хлеб ржаной
Итого	655		12,24	7,87	91,60	485,47	Итого
							Всего
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд
9							
ЗАВТРАК							
Масло сливочное	10	14,2015	0,20	14,50	0,28	132,42	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	182,2015	8,62	11,99	33,49	276,37	Помидор свежий (порционно)
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Борш с капустой и картофелем со сметаной
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Шницель мясной с маслом сливочным
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Макаронные изделия отварные
Булочка с повидлом обсыпная	60	426,2015	8,40	6,35	59,83	328,88	Компот из свежих яблок
							Хлеб пшеничный
							Хлеб ржаной
Итого	615		14,72	27,33	84,49	642,59	Итого
							Всего

Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
ОБЕД					
60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
200/15	103,2015	4,52	4,56	16,76	126,15
60/50	271,2015	10,77	10,58	7,51	168,31
150	302,2015	8,80	5,52	39,66	243,48
200	388,2015	0,46	0,10	25,14	103,28
30		1,56	0,20	10,90	51,60
30		1,22	0,24	8,00	38,96
795		27,35	21,16	84,33	636,96
		39,59	29,03	175,93	1122,43
Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
ОБЕД					
60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
200/5	82,2015	1,77	4,31	11,94	93,60
90/10	268,2015	12,17	47,03	2,72	482,88
150	202,2015	5,68	3,89	36,04	201,92
200	342,2015	0,16	0,00	22,88	92,17
30		1,56	0,20	10,90	51,60
30		1,22	0,24	8,00	38,96
775		22,92	55,79	95,00	973,73
		37,64	83,12	179,49	1616,32

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
10													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Пудинг из творога с мол сгуш	150/20	222,2015	24,29	9,69	52,54	394,52	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2015	1,63	4,63	9,08	82,07
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	60/50	297,2015	6,13	10,71	10,90	164,57
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Рис отварной	150	304,2015	3,87	4,69	40,07	217,99
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2015	0,46	0,00	11,99	49,81
Фрукт свежий	150		0,53	0,53	12,29	55,50	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	620		30,29	17,78	103,40	694,53	Итого	785		15,35	20,53	92,44	613,46
							Всего			45,64	38,31	195,84	1307,99
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
11													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	182,2015	6,51	6,18	38,05	233,84	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	200/15	113,2015	2,44	5,61	1,34	65,65
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	229,2015	16,25	5,57	21,67	201,81
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Пюре картофельное	150	312,2015	3,92	4,80	23,02	150,94
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Напиток из плодов шиповника	200	388,2015	0,46	0,10	25,14	103,28
Пряники	80		3,84	2,24	62,16	284,16	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	635		14,17	11,31	118,57	632,65	Итого	795		22,29	11,84	69,57	473,90
							Всего			36,46	23,15	188,14	1106,55

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
12													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2015	16,74	24,47	3,21	299,99	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	98,2015	1,74	4,95	11,70	98,32
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Печень говяжья по-строгановски	50/50	255,2015	13,91	11,32	7,25	186,55
Фрукт свежий	155		0,54	0,54	12,70	57,35	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2015	8,80	5,52	39,66	243,48
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	883,2017	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	580		21,96	25,61	58,63	552,18	Итого	775		27,73	22,29	108,32	744,69
							Всего			49,69	47,90	166,95	1296,87
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
13													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная пшеница (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2015	9,34	4,99	35,58	224,57	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	1,85	2,96	12,69	84,82
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	295,2015	32,48	30,74	3,44	420,39
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2015	2,62	6,31	15,46	129,13
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2015	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	35		3,00	4,72	29,96	174,32	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	530		14,56	12,98	80,98	498,78	Итого	775		40,55	40,57	65,00	787,31
							Всего			55,11	53,55	145,98	1286,09

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
14													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	250/5	182,2015	6,97	6,65	34,13	224,28	Рассольник ленинградский со сметаной (церловка)	200/5	96,2015	1,87	4,44	14,00	103,46
Ватрушка королевская с творогом	75	ТТК 364	8,57	8,64	25,46	213,89	Котлета по-Куравински с соусом	70/30	ГТК 156	16,18	10,69	15,40	222,52
Чай с молоком	200	378,2015	1,45	1,60	17,35	89,60	Макаронные изделия отварные	150	202,2015	5,68	3,89	36,04	201,92
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Напиток "Лимонад" (с апельсином)	200	ТТК 324	0,46	0,10	25,14	103,28
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	630		24,27	20,14	110,00	718,22	Итого	775		27,45	19,62	110,98	730,20
							Всего			51,72	39,76	220,98	1448,42
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
15													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Запеканка из творога с мол стущ	120/30	223,2015	25,27	9,63	36,66	334,35	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2015	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Гуляш из свинины	50/50	260,2015	8,71	35,88	1,65	364,36
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Пюре картофельное	150	312,2015	3,92	4,80	23,02	150,94
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	883,2017	0,02	0,00	29,31	117,32
Фрукт свежий	150		0,53	0,53	12,29	55,50	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	600		30,05	17,48	79,52	595,40	Итого	775		17,36	45,55	82,67	809,94
							Всего			47,41	63,03	162,19	1405,34

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2015	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	250/5	175,2015	5,51	5,09	45,08	248,13	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/15	103,2015	4,52	4,56	16,76	126,15
Кофейный напиток с молоком	200	379,2015	1,99	1,70	15,89	86,81	Тефтели мясные 1-й вариант	60/50	278,2015	9,30	10,90	11,52	181,29
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2015	8,80	5,52	39,66	243,48
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Напиток "Лимонад" (с лимоном)	200	ТТК 324	0,46	0,10	25,14	103,28
Пряники	80		3,84	2,24	62,16	284,16	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	635		13,50	14,88	101,82	594,91	Итого	795		26,34	21,58	113,48	753,22
							Всего			39,84	36,46	215,30	1348,13
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
17													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2015	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2015	2,60	2,65	0,35	35,65	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	102,2015	4,70	3,84	15,42	115,01
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	182,2015	7,32	5,15	36,33	220,88	Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	295,2015	32,48	30,74	3,44	420,39
Чай с молоком	200	378,2015	1,45	1,60	17,35	89,60	Макаронные изделия отварные	150	202,2015	5,68	3,89	36,04	201,92
Хлеб пшеничный	55		4,29	0,55	30,00	141,90	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2015	0,46	0,00	11,99	49,81
Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96	Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
Печенье	30		2,50	3,93	25,00	145,30	Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	530		17,93	12,52	99,68	582,69	Итого	770		40,78	35,14	52,27	688,37
							Всего			58,71	47,66	151,95	1271,06

Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
18													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2015	16,74	24,47	3,21	299,99	Огурец свежий (порционно)	60	71,2015	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	376,2015	0,00	0,00	10,01	40,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82,2015	1,77	4,31	11,94	93,60
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Плов из мяса свинины	240	265,2015	26,23	24,57	41,79	509,14
Фрукт свежий	155		0,54	0,54	12,70	57,35	Компот из изюма, витамин С	200	348,2015	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	30		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	30		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	580		21,96	25,61	58,63	552,18	Итого	765		31,72	29,48	99,27	805,04
							Всего			53,68	55,09	157,90	1357,22

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены методические рекомендации по организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)