



Утверждаю:
 Руководитель организации
 " 2023г.



**Примерное 15-ти дневное меню
 для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2023 года**

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запекалка из творога с молоком сгущенным	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дели принт 2005-382
	Булочка «Домашняя»	100	7,50	13,20	60,90	192,00	0,12	0,06	1,56	0,00	19,80	27,40	70,00	1,30	Дели принт 2005-424
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	#####	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338
	Итого	665	43,56	29	162,34	881,8	0,335	0,7	2,91	122	460,97	108,03	556,01	3,42	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дели принт 2005 - 71
	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	Дели принт 2005-96
	Комлеты, биточки, шницели	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дели принт 2005-268
	Каша рассыпчатая пшениная	180	7,88	7,43	48,04	290,70	0,21	0,03	0,96	0,00	19,96	56,81	161,32	1,86	Дели принт 2005-302
	Компот из лимона	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	840	27,55	30,53	138,82	940,55	1,516	0,264	5,93	22,06	107,02	142,48	457,54	5,97	
	Итого день	1505	71,11	59,53	301,16	1822,35	1,851	0,964	8,84	144	567,99	250,51	1013,55	9,39	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дели принт 2005-181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дели принт 2005-379
	Ватрушка с повидлом	100	6,37	4,26	63,03	317,14	0,11	0,06	1,17	0,11	22,29	24,86	61,14	1,54	А.И.Здобнов — 1058
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.
	Итого	630	20,85	16,14	155,97	933,94	2,238	0,26	2,2	1,42	159,42	51,66	202,74	2,49	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дели принт 2005-102
	Птица, тушеная в соусе	90/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дели принт 2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.
	Итого	880	35,87	30,67	121,43	907,55	1,516	0,304	6,1	24,82	127,93	117,09	339,53	9,49	
	Итого день	1510	71,74	61,34	242,86	1815,1	3,032	0,608	12,2	49,64	255,86	234,18	679,06	18,98	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Дели принт 2005-295
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	254.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Дели принт 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	600	21.68	25.69	75.66	721.42	1.246	0.234	6.2	31.78	148.64	85.18	277.66	4.65	
ОБЕД	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00	0.03	0.04	0.49	3.07	18.38	24.77	42.00	0.73	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с крупой	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	Дели принт 2005-101
	Рагу из птицы	90/150	18.38	22.22	25.10	374.40	0.14	0.15	3.31	9.64	55.72	49.04	153.70	2.01	Дели принт 2005-289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
		Итого	800	25.41	29.57	97.31	758.85	1.366	0.294	5.62	21.36	142.87	124.11	331.35	6.25
	Итого день	1400	47.09	55.26	172.97	1480.27	2.612	0.528	11.82	53.14	291.51	209.29	609.01	10.9	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский»	20	4.64	5.91	0.00	72.00	0.01	0.06	0.04	0.15	176.00	7.07	75.00	0.20	Дели принт 2005-15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3.40	3.82	16.56	114.20	0.09	0.20	0.44	0.91	161.62	24.14	137.98	0.51	Дели принт 2005-120
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Дели принт 2005-382
	Булочка "Домашняя"	100	7.50	13.20	60.90	392.00	0.12	0.06	1.56	0.00	19.80	27.40	70.00	1.30	Дели принт 2005-424
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	#####	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
		Итого	725	20.1	26.13	129.4	833	0.36	0.57	2.61	122.7	577.64	105.94	453.54	3.09
ОБЕД	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	Дели принт 2005-108/109
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	Дели принт 2005-229
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Дели принт 2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
		Итого	880	26.04	19.66	110.22	723.02	1.436	0.304	4.1	32.91	125.86	111.34	386.43	5.03
	Итого день	1605	46.14	45.79	239.62	1556.02	1.796	0.874	6.71	155.6	703.5	217.28	839.97	8.12	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.18	0.08	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	Дели принт 2005-209
	Икра кабачковая	100	1.40	4.80	8.50	83.00	0.02	0.02	0.47	5.52	18.16	13.19	22.79	0.61	Дели принт 2005-73
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	#####	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
	Итого	590	11.07	9.94	82.26	464.2	1.246	0.304	1.65	138.4	145.58	69.79	214.79	3.83	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	263.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	Дели принт 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13.32	16.92	10.44	224.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4.20	4.49	41.63	261.20	0.04	0.04	0.97	0.00	13.68	36.60	98.04	0.74	Дели принт 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
		Итого	835	27.19	27.42	121.43	957.91	1.406	0.234	4.69	21.48	141.03	135.17	475.55	6.38
	Итого день	1425	38.26	37.36	203.69	1422.11	2.652	0.538	6.34	159.9	286.61	204.96	690.34	10.21	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Тефтели 2-ой вариант	90/50	10.69	15.53	15.91	245.63	0.10	0.14	2.84	0.99	51.89	23.98	141.93	1.87	Дели принт 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	Дели принт 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	645	23.98	23.61	103.00	720.35	1.46	0.32	6.56	2.64	102.12	215.69	471.13	9.22	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.20	0.02	0.02	0.18	4.03	22.94	17.78	36.47	1.06	Дели принт 2005-75
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1.60	4.93	11.50	96.75	0.06	0.05	0.81	18.47	43.33	22.25	47.63	0.80	Дели принт 2005-88
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14.40	21.82	7.42	283.50	0.06	0.10	4.42	0.54	16.35	16.99	113.70	0.95	Дели принт 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Дели принт 2005-203
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121.00	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
		Итого	845	27.67	38.93	123.38	956.05	1.316	0.244	7.06	24.76	116.83	105.26	304.5	6.46
	Итого день	1490	51.65	62.54	226.38	1676.4	2.772	0.568	13.62	27.4	218.95	320.95	775.63	15.68	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский»	20	4.64	5.91	0.00	72.00	0.01	0.06	0.04	0.15	176.00	7.07	75.00	0.20	Дели принт 2005-15
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.01	0.12	0.01	0.00	2.24	0.00	3.00	0.02	Дели принт 2005-14
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2.19	5.09	22.53	145.33	0.03	0.01	0.48	0.00	4.93	15.33	47.87	0.32	Дели принт 2005-182
	Чай с лимоном	200/15/7	0.20	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	3.14	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели принт 2005-377
	Булочка "Ладушка"	100	5.50	1.10	53.60	278.00	0.02	0.02	0.84	0.00	4.60	16.60	42.00	0.80	пром.
	Итого	557	12.61	19.35	92.26	626.33	0.07	0.21	1.4	3.29	201.99	41.44	172.31	1.7	
ОБЕД	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00	0.03	0.04	0.49	3.07	18.38	24.77	42.00	0.73	Дели принт 2005-75
	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2.10	5.10	20.50	136.25	0.10	0.06	1.08	7.54	26.45	25.90	71.95	0.97	Дели принт 2005-96
	Рагу из птицы	90/150	18.38	22.22	25.10	395.40	0.14	0.15	3.31	9.64	55.72	49.04	153.70	2.01	Дели принт 2005.-289
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
		Итого	805	26.43	31.94	99.46	813.85	1.396	0.314	5.7	24.25	128.45	127.01	339.35	7.89
	Итого день	1362	39.04	51.29	191.72	1440.18	1.466	0.524	7.1	27.54	330.44	168.45	511.66	9.59	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/15	31.50	12.60	49.50	435.00	0.08	0.39	0.78	0.36	220.95	33.30	315.45	1.04	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Дели принт 2005-382
	Булочка «Веснушка»	100	7.80	6.12	53.86	302.00	0.14	0.08	1.70	0.00	22.60	30.40	78.40	1.46	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	#####	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
		Итого	665	43.86	21.92	155.3	991.8	0.355	0.72	3.05	122	463.77	111.03	564.41	3.58
ОБЕД	Помидор свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.08	5.35	23.85	163.75	0.23	0.07	1.15	5.81	38.08	36.05	87.18	2.03	Дели принт 2005-102
	Плов из птицы	90/150	23.36	27.04	38.24	489.60	0.07	0.14	4.64	1.15	51.54	54.29	227.77	2.50	Дели принт 2005-291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
		Итого	800	32.69	32.93	107.13	856.15	1.406	0.264	6.66	8.98	142.78	123.62	412.06	7.35
	Итого день	1465	76.55	54.85	262.43	1847.95	1.761	0.984	9.71	130.9	606.55	234.65	976.47	10.93	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Котлеты, биточки, шницели	90/5	13.32	17.46	19.98	289.80	0.08	0.12	3.08	0.00	15.75	25.99	131.06	1.33	Дели принт 2005-268
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Дели принт 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	600	21.32	22.81	82.32	619.62	1.236	0.234	5.05	31.12	148.64	90.17	288.27	4.56	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный и макаронными изделиями	250	2.65	2.78	24.23	144.50	0.11	0.06	1.18	8.25	24.60	27.00	66.65	1.08	Дели принт 2005-103
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	Дели принт 2005-229
	Рис отварной	180	4.52	7.33	49.68	282.78	0.03	0.02	0.81	0.00	1.64	19.60	73.13	0.63	Дели принт 2005-304
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	880	24.48	17.49	133.57	803.68	1.356	0.21	3.81	27	90.47	109.2	370.67	5.2	
	Итого день	1480	45.8	40.3	215.89	1423.3	2.592	0.444	8.86	58.12	239.11	199.37	658.94	9.76	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Птица, тушеная в соусе	90/50	18.90	23.94	5.32	312.20	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Дели принт 2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0.72	43.92	208.80	0.07	0.03	0.41	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Дели принт 2005-202
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	570	29.15	25.2	97.5	735.2	1.236	0.194	4.59	12.91	90.97	68.87	230.12	4.36	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	Дели принт 2005-108/109
	Птица отварная	90/5	19.26	17.10	1.26	235.80	0.03	0.12	4.32	0.00	35.10	18.00	128.70	1.62	Дели принт 2005-288
	Рагу из овощей	180	2.59	11.52	31.96	241.92	0.09	0.10	1.44	14.94	59.49	34.92	86.44	1.39	Дели принт 2005-143
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121.00	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	835	31.37	35.44	115.56	907.42	1.316	0.324	7.37	24.03	148.63	101.93	348.6	6.2	
	Итого день	1405	60.52	60.64	213.06	1642.62	2.552	0.518	11.96	36.94	239.6	170.8	578.72	10.56	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский»	20	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.05	0.03	0.11	132.00	5.30	75.00	0.15	Дели принт 2005-15
	Пудинг из творога (запеченный)	150/15	36.30	10.80	80.40	564.00	0.09	0.33	0.78	0.30	195.00	34.20	285.90	1.44	Дели принт 2005-222
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	0.04	0.15	0.11	1.31	125.73	14.00	90.00	0.13	Дели принт 2005-379
	Булочка «Домашняя»	100	6.37	4.26	63.03	217.14	0.11	0.06	1.17	0.11	22.29	24.86	61.14	1.54	А.И.Здобнов -1058
	Итого	485	49.73	22.17	171.77	986.94	0.25	0.59	2.09	1.83	475.02	78.36	512.04	3.26	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	Дели принт 2005-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14.40	21.82	7.42	283.50	0.06	0.10	4.42	0.54	16.35	16.99	113.70	0.95	Дели принт 2005-301
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	Дели принт 2005-302
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	835	32.89	33.9	128.91	953.95	1.536	0.314	7.41	25.35	131.78	134.32	533.87	10.71	
Итого день	1320	82.62	56.07	300.68	1940.89	1.786	0.904	9.5	27.18	606.8	212.68	1045.91	13.97		
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.01	0.12	0.01	0.00	2.24	0.00	3.00	0.02	Дели принт 2005-14
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	Дели принт 2005-181
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376
	Булочка "Ладушка"	100	2.75	0.55	26.80	139.00	0.01	0.01	0.42	0.00	2.30	8.30	21.00	0.40	Булочка "Ладушка"
	Итого	530	8.93	10.8	85.33	490	0.06	0.15	0.81	0.03	23.65	15.24	54.38	1.05	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.20	0.02	0.02	0.18	4.03	22.94	17.78	36.47	1.06	Дели принт 2005-75
	Борщ "Ставропольский"	250/5	1.83	4.90	15.20	115.25	0.05	0.04	0.58	10.29	44.38	26.25	53.23	1.19	Сбор. Фирм. Блюд-57
	Тефтели 2-ой вариант	90/50	10.69	15.53	15.91	245.63	0.10	0.14	2.84	0.99	51.89	23.98	141.93	1.87	Дели принт 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	Дели принт 2005-302
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	935	26.69	32.59	132.22	932.80	1.52	0.38	7.33	15.71	182.71	256.30	549.44	12.22	
Итого день	1375	35.62	43.39	217.55	1422.8	1.576	0.534	8.14	15.74	206.36	271.54	603.82	13.27		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Помидор свежий	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	Дели принт 2005 - 71
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Дели принт 2005-295
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Дели принт 2005-321
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	585	21.9	25.81	88.46	676.02	1.296	0.254	6.39	58.03	162.01	92.93	282.1	4.93	
ОБЕД	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	Дели принт 2005-101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	238.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	Дели принт 2005-229
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Дели принт 2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	880	22.81	16.11	102.15	745.77	1.456	0.314	4.38	35.41	130.69	118.21	401.63	5.23	
	Итого день	1465	44.71	41.92	190.61	1421.79	2.752	0.568	10.77	93.44	292.7	211.14	683.73	10.16	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Огурец свежий	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	Дели принт 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13.32	16.92	10.44	224.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Дели принт 2005-234
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4.20	4.49	41.63	223.20	0.04	0.04	0.97	0.00	13.68	36.60	98.04	0.74	Дели принт 2012-166
	Чай с лимоном	200/15/7	0.20	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	3.14	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели принт 2005-377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	607	21.89	21.95	91.29	628.06	1.216	0.144	3.36	5.03	72.19	90.62	330.89	3.33	
ОБЕД	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00	0.03	0.04	0.49	3.07	18.38	24.77	42.00	0.73	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.08	5.35	23.85	163.75	0.23	0.07	1.15	5.81	38.08	36.05	87.18	2.03	Дели принт 2005-102
	Рагу из птицы	90/150	18.38	22.22	25.10	374.40	0.14	0.15	3.31	9.64	55.72	49.04	153.70	2.01	Дели принт 2005.-289
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Итого	800	29.41	32.19	102.81	820.35	1.526	0.324	5.77	22.52	140.08	137.16	354.58	8.95	
	Итого день	1407	51.30	54.14	194.10	1448.41	2.74	0.47	9.13	27.55	212.27	227.78	685.47	12.28	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
15 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дели принт 2005-209	
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дели принт 2005-73	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дели принт 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	пром.	
	Итого	530	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8		
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дели принт 2005 - 71	
	Борщ с фасолью и картофелем	250/5	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	Дели принт 2005-84	
	Голубцы "Любительские"	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Сбор. Фирм. Блюд -131	
	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дели принт 2005-331	
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дели принт 2005-202	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дели принт 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дели принт 2005-338	
		Итого	1085	24,24	17,06	144,88	832,3	1,456	0,364	5,51	159,89	245,32	168,3	451,01	8,44	
		Итого день	1615	39,43	33,2	211,06	1383,9	4,65	0,628	7,26	165,44	313,89	214,33	635,08	12,24	
		Итого за 15 дней	1455	53,44	50,51	225,59	1582,94	2,44	0,64	9,46	78,17	358,14	223,19	732,49	11,74	

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сборник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

Чалая

И.А.Чалая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

*Натуральные нормы питания
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2023 года*

Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	итого	факт	норма	%
леб пшеничный	46	80	73	30	73	60	80	30	73	60	30	80	73	73	60	921	61,4	90,00	68,22
леб ржаной	20	20	40	20	40	40	20	20	40	40	20	20	40	40	40	460	30,7	48,00	63,89
ука пшеничная	12	3	4	34	3	7,9	2		1,8	28	49	8	2	4,8	3,75	163,25	10,9	9,00	120,93
зупы, бобовые	77	51	5		69	100	34	82	65		104	129,2	5	39	15	775,2	51,7	27,00	191,41
акаронные изделия		63		16		63			10	63					63	278	18,5	9,00	205,93
ртофель	75	50	171	203,8	50	30	171	50	75	107,6	50	32	228,8	146	25	1465,2	97,7	112,20	87,06
ющи свежие	90	76,9	325,8	101,4	236	159,5	117,8	99,4	324	190,4	76,9	162,4	324	129	286,5	2700	180,0	168,00	107,14
рукты свежие	200			240	218	30	7	200	40	50			47	7	200	1239	82,6	111,00	74,41
рукты сухие			20		20			20		20	15				20	115	7,7	9,00	85,19
асо говядины	66,4					57,4						57,4			29,7	210,9	14,1	42,00	33,48
ушка ЦБ 1 сорт		127,8	185,4			85,5	122,4	122,4	63	248,2	85,5		63	122,4		1225,6	81,7	21,00	389,08
аба свежеморож. минтай				111,4	59,4				111,4				111,4	59,4		453	30,2	34,80	86,78
олоко с м.д.ж. 2,5%	139	200		228			100	139			100	100	28			1034	68,9	180,00	38,30
исломолочные продукты		125							125						125	375	25,0	90,00	27,78
ворог с м.д.ж. 5%	138							139			112,5					389,5	26,0	30,00	86,56
р твердый с м.д.ж. 45-50%				15			15									30	2,0	6,00	33,33
етина с м.д.ж. 15%	11	9			9	13	5	7		24	6	12		13	13,3	122,3	8,2	6,00	135,89
асло сливочное с м.д.ж. 72,5%	18	10	11	9	2	20	11	7	19	12	19	17	18	5	11	189	12,6	18,00	70,00
асло растительное	9	9	18	12	11	9	17	12,2	11	13	8	13	11	25,8	15,15	194,15	12,9	9,00	143,81
цо	6			7,2	40			6,2		5	12,2				47,1	123,7	8,2	24,00	34,36
хар	40	26	35,7	47	40	23	22	52	25	40	35	32	46	15,7	36,9	516,3	34,4	18,00	191,22
ий			0,5			0,5	0,5		0,5					0,5	0,5	3,5	0,2	0,60	38,89
као	4			4				4								12	0,8	0,60	133,33
фейный напиток		5									5					10	0,7	1,20	55,56
ль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	27	1,8	1,80	100,00
к		200					200				200			200		800	53,3	120,00	44,44

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

Чалая И.А. Чалая

