Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №3

_____ Г.Н. Басова

«08» 04 2025 г.

Согласованно:

Директор _____ С.Г. Вербовская

«08» 04 2025 года

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ СОШ № 14

_____ С.В. Брюх

«08» 04 2025 года

МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 14 г. Зеленокумска»

2-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
	2-я возрастная группа		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**B2**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День №1 - завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	100	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Итого за прием	**580**	**15,07**	**13,30**	**149,19**	**770,64**	**0,33**	**1,90**	**58,80**	**1,06**	**346,91**	**419,74**	**95,41**	**3,00**
	День №1 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
108	Суп картофельный с клецками	250	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
260	Гуляш из мяса говядины	100/150	22,33	23,54	7,11	329,88	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**930**	**40,88**	**34,32**	**139,73**	**1048,13**	**0,38**	**11,57**	**16,80**	**2,20**	**103,29**	**445,51**	**113,97**	**9,25**
	Итого за день		**55,95**	**47,62**	**288,92**	**1818,77**	**0,71**	**13,47**	**75,60**	**3,26**	**450,20**	**865,25**	**209,38**	**12,25**

	День №2 – завтрак:													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	220/10/10	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Итого за прием	**550**	**14,93**	**14,72**	**80,50**	**518,75**	**0,20**	**1,71**	**153,06**	**1,56**	**378,59**	**327,54**	**66,95**	**2,27**
	День №2 – обед:													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
291	Плов из птицы	100/300	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие яблоко 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**950**	**28,53**	**38,87**	**100,68**	**883,07**	**0,38**	**25,22**	**0,30**	**7,88**	**201,48**	**419,18**	**98,27**	**8,93**
	Итого за день:		**43,46**	**53,59**	**181,18**	**1401,82**	**0,58**	**26,93**	**153,36**	**9,44**	**580,07**	**746,72**	**165,22**	**11,20**

	День №3 – завтрак:													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**620**	**27,36**	**42,09**	**84,33**	**829,55**	**0,43**	**4,58**	**284,80**	**1,38**	**351,12**	**539,20**	**101,49**	**5,35**
	День №3 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/150	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**830**	**32,79**	**25,16**	**157,53**	**1006,73**	**0,59**	**12,50**	**79,00**	**13,39**	**112,44**	**494,31**	**238,08**	**10,39**
	Итого за день		**60,15**	**67,25**	**241,86**	**1836,28**	**1,02**	**17,08**	**363,80**	**14,77**	**463,56**	**1033,51**	**339,57**	**15,74**

	День №4 завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	200/50	13,44	18,84	47,20	384,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие яблоки 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**640**	**19,33**	**22,59**	**89,33**	**610,18**	**0,35**	**11,86**	**29,42**	**0,93**	**322,10**	**352,21**	**89,94**	**5,38**
	День №4-Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	1,38	14,19	79,27	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные (минтай) любительские	100/5	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,52	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	**915**	**32,77**	**16,17**	**135,95**	**833,87**	**0,58**	**35,50**	**0,29**	**6,49**	**172,10**	**530,38**	**175,22**	**6,85**
	Итого за день		**52,10**	**38,76**	**225,28**	**1444,05**	**0,93**	**47,36**	**29,71**	**7,42**	**494,20**	**882,59**	**265,16**	**12,23**

	День №5 - завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
-	Кондитерские изделия (печенье) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**530**	**17,04**	**19,64**	**146,89**	**830,86**	**0,16**	**2,74**	**18,07**	**0,91**	**414,99**	**338,64**	**63,95**	**1,65**
	День №5 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	110/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
303	Каша вязкая пшеничная	200	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	**900**	**34,06**	**29,04**	**155,57**	**1036,58**	**0,50**	**14,65**	**26,09**	**10,63**	**122,86**	**437,94**	**126,23**	**15,52**
	Итого за день		**51,10**	**48,68**	**302,46**	**1867,44**	**0,66**	**17,39**	**44,16**	**11,54**	**537,85**	**776,58**	**190,18**	**17,17**

	День №6 -Завтрак													
218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	250/10/10	32,26	23,40	34,28	480,88	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**590**	**43,01**	**38,35**	**96,25**	**903,67**	**0,37**	**1,37**	**40,92**	**3,21**	**591,02**	**620,90**	**98,96**	**3,34**
	День№6 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
96	Рассольник ленинградский	250	2,30	5,56	15,59	123,54	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
294	Котлеты рубленые из птицы	100/5	19,72	16,08	16,30	290,21	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
309	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,03	43,21	250,37	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	**920**	**41,02**	**28,15**	**161,66**	**1080,63**	**0,53**	**9,18**	**0,05**	**9,80**	**117,18**	**571,76**	**144,65**	**8,14**
	Итого за день		**84,03**	**66,50**	**257,91**	**1984,30**	**0,90**	**10,55**	**40,97**	**13,01**	**708,20**	**1192,66**	**243,61**	**11,48**

	День №7 -Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**610**	**13,09**	**9,31**	**97,60**	**531,61**	**0,14**	**11,17**	**18,00**	**11,86**	**155,99**	**175,74**	**50,30**	**3,33**
	День№7 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
108	Суп картофельный с клецками	250	2,18	1,59	14,19	79,27	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	100/150	19,38	10,45	8,09	202,90	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	200	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	**940**	**34,40**	**17,50**	**131,60**	**829,59**	**0,58**	**34,84**	**17,09**	**6,51**	**167,42**	**531,96**	**171,72**	**7,24**
	Итого за день		**47,49**	**26,81**	**229,20**	**1361,20**	**0,72**	**46,01**	**35,09**	**18,37**	**323,41**	**707,70**	**222,02**	**10,57**

	День №8 - Завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	6,86	6,26	32,80	216,12	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Кондитерские изделия (вафли) в индивидуальной упаковке	80	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**550**	**17,27**	**18,78**	**144,73**	**814,69**	**0,16**	**2,58**	**18,08**	**0,95**	**396,89**	**327,15**	**61,15**	**1,35**
	День №8 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
289	Рагу из птицы	100/300	20,49	17,04	24,32	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**970**	**33,85**	**22,46**	**119,63**	**832,31**	**0,41**	**33,71**	**33,63**	**4,37**	**133,02**	**397,84**	**140,30**	**7,17**
	Итого за день		**51,12**	**41,24**	**264,36**	**1647,00**	**0,57**	**36,29**	**51,71**	**5,32**	**529,91**	**724,99**	**201,45**	**8,52**

	День №9 -Завтрак													
222	Пудинг из творога (запечённый)со сгущённым молоком	200/40	29,12	16,07	34,58	402,40	0,10	0,39	0,10	4,68	231,90	333,20	34,62	1,02
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**550**	**37,59**	**30,75**	**82,48**	**756,19**	**0,32**	**1,12**	**40,90**	**4,98**	**441,62**	**589,60**	**89,01**	**2,95**
	День №9 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/150	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**980**	**34,06**	**25,84**	**166,19**	**1042,60**	**0,61**	**14,95**	**79,00**	**13,40**	**120,94**	**509,31**	**245,08**	**10,64**
	Итого за день		**71,65**	**56,59**	**248,67**	**1798,79**	**0,93**	**16,07**	**119,90**	**18,38**	**562,56**	**1098,91**	**334,09**	**13,59**

	День №10 -Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с мослом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**610**	**13,49**	**9,41**	**97,68**	**533,85**	**0,13**	**11,17**	**18,00**	**11,94**	**157,09**	**176,54**	**46,00**	**3,20**
	День №10 Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,47	5,51	13,67	117,71	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Плов из говядины	100/300	22,20	24,76	51,83	523,39	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**940**	**37,22**	**31,81**	**151,29**	**1050,62**	**0,36**	**16,64**	**0,00**	**4,33**	**102,24**	**487,06**	**140,80**	**8,90**
	Итого за день		**50,71**	**41,22**	**248,97**	**1584,47**	**0,49**	**27,81**	**18,00**	**16,27**	**259,33**	**663,60**	**186,80**	**12,10**

	День №11-Завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**650**	**23,75**	**21,87**	**102,90**	**701,17**	**0,37**	**12,14**	**58,86**	**1,17**	**514,11**	**513,24**	**111,94**	**5,37**
	День №11-Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/300	29,64	32,72	28,81	531,12	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**980**	**44,35**	**39,76**	**131,50**	**1075,16**	**0,54**	**19,07**	**0,12**	**21,44**	**178,06**	**585,00**	**160,58**	**9,39**
	Итого за день		**68,10**	**61,63**	**234,40**	**1776,33**	**0,91**	**31,21**	**58,98**	**22,61**	**692,17**	**1098,24**	**272,52**	**14,76**

	День №12 -Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	220/40	37,18	21,12	29,06	459,38	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	**550**	**44,79**	**35,20**	**67,42**	**767,94**	**0,18**	**1,79**	**0,32**	**1,69**	**329,50**	**403,31**	**46,58**	**0,76**
	День №12 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	250	1,94	6,55	10,37	109,10	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Биточки из говядины соус белый основной	100/150	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
309	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,03	43,21	250,37	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	85,68	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**960**	**34,35**	**29,29**	**154,78**	**1036,06**	**0,45**	**15,66**	**20,02**	**5,48**	**131,89**	**376,70**	**135,09**	**7,20**
	Итого за день		**79,14**	**64,49**	**222,20**	**1804,00**	**0,63**	**17,45**	**20,34**	**7,17**	**461,39**	**780,01**	**181,67**	**7,96**

	День № 13 -Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**610**	**12,73**	**9,35**	**83,46**	**471,61**	**0,14**	**11,17**	**18,00**	**11,86**	**155,99**	**175,74**	**50,30**	**3,33**
	День №13 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	19,72	16,08	16,30	290,21	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36
143	Рагу из овощей	200	2,96	4,68	17,09	123,27	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	6,61	0,66	46,70	224,40	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	**980**	**35,86**	**26,25**	**142,17**	**966,63**	**0,45**	**32,07**	**118,12**	**4,34**	**165,23**	**336,20**	**128,39**	**7,07**
	Итого за день		**48,59**	**35,60**	**225,63**	**1438,24**	**0,59**	**43,24**	**136,12**	**16,20**	**321,22**	**511,94**	**178,69**	**10,40**

	День №14 -Завтрак													
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
	Булочка с повидлом	80	4,40	2,30	45,30	220,00	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
	Итого за прием	**550**	**14,04**	**12,30**	**93,62**	**541,85**	**0,16**	**2,74**	**18,07**	**0,91**	**414,99**	**338,64**	**63,95**	**1,65**
	День №14-Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	1,38	14,19	79,27	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04	0,80
256	Котлеты рыбные минтай любительские	100/6	13,68	8,62	10,86	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50	1,50
312	Картофельное пюре	200	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	**876**	**27,38**	**15,33**	**129,51**	**723,42**	**0,56**	**32,84**	**42,50**	**3,14**	**157,57**	**485,44**	**144,33**	**7,35**
	Итого за день		**41,42**	**27,63**	**223,13**	**1265,27**	**0,72**	**35,58**	**60,57**	**4,05**	**572,56**	**824,08**	**208,28**	**9,00**

	День №15 - Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	80	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	**550**	**19,36**	**27,53**	**51,51**	**538,00**	**0,20**	**3,85**	**244,00**	**12,26**	**145,30**	**285,00**	**43,08**	**3,35**
	День №15-Обед													
101	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	160/30	17,86	18,43	15,70	301,84	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	**980**	**41,31**	**31,49**	**175,06**	**1162,78**	**0,55**	**36,76**	**16,03**	**6,44**	**177,32**	**659,20**	**188,56**	**10,42**
	Итого за день		**60,67**	**59,02**	**226,57**	**1700,78**	**0,75**	**40,61**	**260,03**	**18,70**	**322,62**	**944,20**	**231,64**	**13,77**
	Итого за 15 дней		**865,68**	**840,00**	**3620,74**	**26940,20**	**11,10**	**427,05**	**1468,33**	**186,51**	**7279,25**	**12850,98**	**3430,28**	**180,74**
	В среднем за один день		**57,7**	**56,0**	**241,4**	**1796,0**	**0,7**	**28,5**	**97,9**	**12,4**	**485,3**	**856,7**	**228,7**	**12,0**

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью
9(девять) лист 06

Директора МОУ
«СОШ №14
г. Зеленокумска» Е.Г. Вербовская