

**Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»**

**ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7 ДО 11 ЛЕТ
В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2023 год

Меню летнего лагеря дневного пребывания детей с 7 до 11 лет на 2023 год.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
182,18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 200/5 пл (молоко 2,5%, крупа овсяная "Геркулес", сахар, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,84	9,90	30,87	250,84	2,29
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,22	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
693,19	Какао на молоке 200 (4/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
135,36	Суп из овощей со сметаной 200/5 пл (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,60	3,69	7,21	77,61	10,86
498,19	Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) запеченные 100 пл (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17
520,37	Пюре картофельное из очищенного 150 пл (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
Итого День 1		1 383,00	54,44	42,86	178,51	1 372,70	40,73
День 2							
366,49	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мдж 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	140	22,44	15,82	27,91	358,17	0,39
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-

338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
110,43	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 пл (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, соль йодированная)	205	1,64	4,91	9,80	90,45	20,76
235,17	Шницель рыбный натуральный рубленый, запеченный 100 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло растительное, лук репчатый, зелень, яйцо, соль йодированная.)	100	10,75	5,25	7,84	116,42	1,72
476,27	Картофель запеченный из очищенного 150 пл (картофель, масло растительное, соль йодированная, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
388,26	Напиток из шиповника 200 (20/15) пл (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 2	1 323,00	52,72	40,82	336,92	1 432,04	220,87
	День 3						
210,22	Омлет натуральный 140 пл (яйцо, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,61	16,97	2,71	222,17	0,51
101,06	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 пл	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
139,34	Суп картофельный с горохом 200 пл (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
500,14	Тефтели из филе куриной грудки запеченные с томатным соусом 75/50 пл (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко, крупа рисовая, зелень, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	125	14,35	6,33	11,31	163,68	10,89
214,01	Капуста тушеная 150 пл (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 3	1 363,00	49,43	34,43	145,95	1 117,58	76,73
	День 4						
124,16	Суп молочный с клецками 250 пл (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	250	5,82	5,13	20,73	155,91	0,81
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,22	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
24,12	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80 пл (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	80	0,61	4,92	2,77	59,54	15,32
83,18	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 пл (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
492,26	Плов из птицы (филе бедра куриного) 225 (75/150) пл (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, приправа)	225	19,84	24,60	38,73	396,05	1,58
388,26	Напиток из шиповника 200 (20/15) пл (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 4	1 433,00	42,75	52,73	180,16	1 345,47	168,66
	День 5						
388,12	Котлеты или биточки рыбные, запеченные 100 пл (филе рыбы с/м (минтай), хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль йодированная)	100	10,75	5,25	7,84	116,42	1,72
520,37	Пюре картофельное из очищенного 150 пл (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 пл (промышленного производства)	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл						

338,26		120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 пл						
132,35	(картофель, огурцы соленые, морковь, сметана мдж 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
	Гуляш из отварных субпродуктов (сердце говяжье) 50/50 пл						
262,14	(сердце говяжье с/м, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль йодированная.)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
	Каша гречневая рассыпчатая 150 пл						
302,23	(крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл						
71,44		50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
	Сок фруктовый 200 пл						
707,16	(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого День 5	1 453,00	52,06	32,32	178,22	1 289,65	46,80
	День 6						
	Суп молочный с крупой пшеничной 250 пл						
121,11	(молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	250	5,82	5,13	20,73	155,91	0,81
	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 пл						
124,19	(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная, томатная паста)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
	Печень, тушенная в сметанном соусе 60/60 пл						
261,13	(печень говяжья с/м, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное)	120	16,37	12,01	7,54	210,67	16,20
	Макаронные изделия отварные 150 пл (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл						
71,34		50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
	Сок фруктовый 200 пл						
707,16	(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл						

	(промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого День 6		1 478,00	47,01	45,05	306,60	1 356,89	56,34
День 7							
210,22	Омлет натуральный 140 пл (яйцо, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,61	16,97	2,71	222,17	0,51
101,06	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 пл	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
692,16	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
338,26	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
24,12	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80 пл (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	80	0,61	4,92	2,77	59,54	15,32
83,18	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 пл (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
494,22	Курица запеченная (окорочок) 120 пл (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	120	15,14	6,93	4,91	146,29	9,93
476,27	Картофель запеченный из очищенного 150 пл (картофель, масло растительное, соль йодированная, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
Итого День 7		1 393,00	54,74	46,56	175,82	1 373,94	101,50
День 8							
227,23	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
520,37	Пюре картофельное из очищенного 150 пл (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00

147,28	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 200/25 пл (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	225	7,65	7,96	13,67	154,58	2,05
269,17	Котлеты, биточки (говядина, филе куриной грудки) запеченные 100 пл (фарш говяжий с/м, филе грудки куриной без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,62	8,16	11,09	198,64	1,13
214,01	Капуста тушеная 150 пл (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
342,18	Компот из свежих яблок 200 пл (яблоки, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,16	0,16	18,90	78,72	4,08
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 8	1 378,00	55,44	32,08	146,66	1 155,26	60,25
	День 9						
366,49	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	140	22,44	15,82	27,91	358,17	0,39
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
145,25	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 пл (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
436,23	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) пл (картофель, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, зелень, соль йодированная, приправа)	200	18,40	11,81	14,67	299,07	4,10
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
388,26	Напиток из шиповника 200 (20/15) пл (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 9	1 243,00	54,79	34,52	161,75	1 282,80	173,87

День 10							
182,18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 200/5 пл (молоко 2,5%, крупа овсяная "Геркулес", сахар, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,84	9,90	30,87	250,84	2,29
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,22	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
138,24	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 пл (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
491,28	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 пл (филе грудки куриной без кожи с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, мука пшеничная, соль йодированная, кислота лимонная)	100	16,10	7,05	5,21	152,57	10,03
512,11	Рис припущенный 150 пл (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
Итого День 10		1 408,00	49,37	36,76	194,39	1 321,78	39,76
День 11							
210,22	Омлет натуральный 140 пл (яйцо, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,61	16,97	2,71	222,17	0,51
101,06	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 пл	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,22	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
692,16	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 пл						

137,34	(картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, соль йодированная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
235,17	Шницель рыбный натуральный рубленый, запеченный 100 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло растительное, лук репчатый, зелень, яйцо, соль йодированная.)	100	10,75	5,25	7,84	116,42	1,72
476,27	Картофель запеченный из очищенного 150 пл (картофель, масло растительное, соль йодированная, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
78,15	Икра свекольная 60 пл (свекла лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	60	1,13	4,86	6,71	74,48	6,41
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 11	1 398,00	61,00	55,63	185,64	1 511,60	85,82
	День 12						
366,49	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	140	22,44	15,82	27,91	358,17	0,39
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
692,16	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
108,22	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 200/25 пл (картофель, окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, молоко, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	225	9,06	7,56	21,83	191,65	5,08
463,13	Тефтели из говядины, запеченные с томатным соусом 60/50 пл (фарш говяжий с/м, молоко, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, сахар)	110	10,19	7,44	7,98	143,21	6,43
302,23	Каша гречневая рассыпчатая 150 пл (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
	Компот из свежих яблок 200 пл						

342,18	(яблоки, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,16	0,16	18,90	78,72	4,08
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 12	1 333,00	65,46	50,80	208,81	1 586,28	43,08
День 13							
	Суп молочный с макаронными изделиями 250 пл						
160,12	(молоко, вермишель, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	250	5,82	5,13	20,73	155,91	0,81
96,14	Масло сливочное (порциями) 10 пл (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,22	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
693,19	Какао на молоке 200 (4/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-
110,43	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 пл (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, соль йодированная)	205	1,64	4,91	9,80	90,45	20,76
492,26	Плов из птицы (филе бедра куриного) 225 (75/150) пл (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, приправа)	225	19,84	24,60	38,73	396,05	1,58
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 13	1 433,00	51,71	60,21	304,95	1 501,81	45,36
День 14							
377,17	Рыба запеченная (филе минтая) 100/5 пл (филе рыбы с/м (минтай), мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная)	105	13,38	8,67	4,26	145,54	-
520,37	Пюре картофельное из очищенного 150 пл (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
685,12	Чай с сахаром 200 (1/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00

135,36	Суп из овощей со сметаной 200/5 пл (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,60	3,69	7,21	77,61	10,86
436,18	Жаркое с субпродуктами (сердце говяжье) 50/150 пл (картофель, сердце говяжье с/м, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, морковь, зелень, соль йодированная, приправа)	200	16,27	9,43	24,03	240,47	32,92
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
648,25	Кисель плодово-ягодный 200 (25) пл (концентрат киселя, сахар, кислота лимонная)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 14	1 408,00	45,18	28,59	158,91	1 111,14	86,08
	День 15						
366,49	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мдж 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	140	22,44	15,82	27,91	358,17	0,39
693,19	Какао на молоке 200 (4/200/15) пл (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 40 пл (промышленного производства)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,26	Фрукты свежие (яблоки) 120 пл	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
24,12	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80 пл (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	80	0,61	4,92	2,77	59,54	15,32
132,35	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 пл (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана мдж 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
498,19	Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) запеченные 100 пл (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17
516,37	Макаронные изделия отварные 150 пл (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
707,16	Сок фруктовый 200 пл (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 37 пл (промышленного производства)	37	2,92	0,37	17,87	86,95	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-

	Итого День 15	1 320,00	66,72	42,03	200,43	1 476,04	41,53
	Итого за 15 дней		802,82	635,39	3 020,39	20 234,98	1 287,38
	Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20		77	79	335	2350	60
	Завтрак, обед 60%		46	47	201	1410	36
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		54	42	201	1349	86

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

« 02 » 02 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.