

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

**ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2023 год

Меню летнего лагеря дневного пребывания детей с 12 лет и старше 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	-
97,18	Сыр (порциями) 20 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
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 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
135,29	Суп из овощей со сметаной 250/5 пл (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	255	1,95	4,50	8,79	94,65	13,24
494,16	Курица запеченная (окорочок) 130 пл (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	130	34,57	33,02	0,07	436,33	3,70
516,36	Макаронные изделия отварные 180 пл (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,65	5,13	42,38	242,46	-
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 1	1 588,00	79,77	73,51	227,09	1 919,33	44,47
День 2							
366,48	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/25 пл (творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мдж 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	175	29,48	20,65	39,66	468,34	0,97
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-

	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
110,42	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 пл (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, томатная паста, зелень, соль йодированная)	255	2,06	4,58	11,93	97,77	25,86
235,16	Шницель рыбный натуральный рубленый, запеченный 125 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло растительное, лук репчатый, зелень, яйцо, соль йодированная.)	125	15,62	6,47	9,80	164,10	6,13
476,28	Картофель запеченный из очищенного 180 пл (картофель, масло растительное, соль йодированная)	180	5,21	19,02	42,45	362,33	52,08
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 2	1 553,00	70,59	60,53	364,20	1 893,02	242,74
	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
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	-
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
139,33	Суп картофельный с горохом 250 пл (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,35	3,98	21,46	135,25	7,36
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
	Капуста тушеная 180 пл						

321,11	(капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	4,38	6,76	18,41	152,81	129,68
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 3	1 543,00	56,51	44,38	192,25	1 403,84	176,14
	День 4						
160,12	Суп молочный с макаронными изделиями 250 пл (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	-
97,18	Сыр (порциями) 20 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
24,14	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 100 пл (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	0,75	6,15	3,46	74,39	18,45
114,22	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 пл (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	255	2,26	6,03	15,81	127,17	19,86
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 4	1 598,00	49,39	57,40	217,32	1 551,20	186,04
	День 5						
235,16	Шницель рыбный натуральный рубленый, запеченный 125 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло растительное, лук репчатый, зелень, яйцо, соль йодированная.)	125	15,62	6,47	9,80	164,10	6,13

312,39	Пюре картофельное из очищенного 180 пл (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,91	5,86	26,46	174,73	31,13
71,34	Овощи натуральные свежие (огурцы) 50 пл	50	0,35	0,05	0,95	5,50	3,50
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
132,34	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 пл (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана мдж 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	255	2,32	4,53	20,08	119,34	8,76
260,11	Гуляш из отварных субпродуктов (сердце говяжье) 100/50 пл (сердце говяжье с/м, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль йодированная.)	150	27,39	10,90	6,88	223,09	11,97
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 180 пл (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	9,12	6,73	41,19	261,42	-
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	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	1 714,00	74,05	37,39	236,61	1 574,49	93,19
	День 6						
121,11	Суп молочный с крупой пшенной 250 пл (молоко, крупа пшенная, 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	-
97,18	Сыр (порциями) 20 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 пл						

124,15	(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная, томатная паста)	255	1,93	4,45	8,04	85,45	24,55
	Печень, тушенная в сметанном соусе 75/75 пл						
261,14	(печень говяжья с/м, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное)	150	20,78	12,77	14,28	256,55	36,71
	Макаронные изделия отварные 180 пл						
516,36	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,65	5,13	42,38	242,46	-
	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 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 6	1 653,00	56,99	49,27	328,66	1 585,00	84,91
	День 7						
	Омлет натуральный 140 пл						
210,22	(яйцо, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,61	16,97	2,71	222,17	0,51
	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 пл						
101,06		50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
	Сыр (порциями) 15 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) пл						
692,16	(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб пшеничный 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл						
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл						
338,76		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 100 пл						
24,14	(помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	0,75	6,15	3,46	74,39	18,45
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 пл						
110,42	(свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, томатная паста, зелень, соль йодированная)	255	2,06	4,58	11,93	97,77	25,86
	Курица запеченная (окорочок) 130 пл						
494,16	(окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	130	34,57	33,02	0,07	436,33	3,70
	Картофель запеченный из очищенного 180 пл						
476,28	(картофель, масло растительное, соль йодированная)	180	5,21	19,02	42,45	362,33	52,08
	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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 7	1 618,00	84,63	91,70	216,10	2 046,88	127,31
	День 8						
227,18	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	125	17,63	4,23	0,90	117,40	2,97
312,39	Пюре картофельное из очищенного 180 пл (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,91	5,86	26,46	174,73	31,13
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
147,27	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 250/25 пл (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	275	8,13	8,71	17,08	175,94	2,42
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
321,11	Капуста тушеная 180 пл (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	4,38	6,76	18,41	152,81	129,68
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 8	1 638,00	70,86	43,41	331,50	1 593,57	186,61
	День 9						
366,47	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	160	27,02	18,93	33,92	419,77	0,88
685,11	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 60 пл						

		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл						
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 пл						
145,24	(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мдж 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	255	3,72	5,86	13,07	120,51	36,82
	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) пл						
436,23	(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
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл						
71,44		50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
	Напиток из шиповника 200 (20/15) пл						
388,26	(шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл						
	(промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 9	1 413,00	65,75	39,82	206,85	1 537,83	199,50
	День 10						
	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
	Масло сливочное (порциями) 10 пл						
96,14	(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
	Сыр (порциями) 20 пл						
97,18	(сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл						
685,11	(сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 50 пл						
		50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 пл						
	(промышленного производства)	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/40 пл						
138,19	(картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	290	7,55	2,85	17,24	125,84	19,20
	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 пл						
491,28	(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
	Рис припущенный 180 пл						
512,12	(крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,46	5,20	46,70	251,43	-
	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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 10	1 632,00	54,92	35,62	222,61	1 452,40	52,88
	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	-
97,18	Сыр (порциями) 20 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
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 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
137,25	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 пл (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, приправа)	275	8,99	5,11	18,43	158,01	24,99
227,18	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 пл (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	125	17,63	4,23	0,90	117,40	2,97
476,28	Картофель запеченный из очищенного 180 пл (картофель, масло растительное, соль йодированная)	180	5,21	19,02	42,45	362,33	52,08
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 натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 11	1 568,00	73,59	70,24	210,10	1 788,63	113,70
	День 12						
366,47	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20 пл (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	160	27,02	18,93	33,92	419,77	0,88
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	-

	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) пл							
692,16	(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60	
	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-	
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
108,16	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 250/25 пл (картофель, окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, молоко, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	275	10,55	8,97	25,25	229,67	12,55	
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	
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 180 пл (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	9,12	6,73	41,19	261,42	-	
71,44	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл	50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50	
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-	
	Итого День 12	1 523,00	77,67	57,22	256,47	1 877,83	54,04	
	День 13							
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	-	
97,18	Сыр (порциями) 20 пл (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14	
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 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-	
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) пл (промышленного производства)	30	2,40	6,69	120,00	125,50	-	
110,42	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 пл (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, томатная паста, зелень, соль йодированная)	255	2,06	4,58	11,93	97,77	25,86	
	Курица запеченная (окорочок) 130 пл							

494,16	(окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	130	34,57	33,02	0,07	436,33	3,70
	Рис припущенный 180 пл						
512,12	(крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,46	5,20	46,70	251,43	-
	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 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого День 13	1 663,00	77,07	75,58	344,41	1 961,99	55,61
	День 14						
	Рыба запеченная (филе минтая) 120/5 пл						
377,18	(филе рыбы с/м (минтай), мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная)	125	18,37	9,30	5,10	182,69	-
	Пюре картофельное из очищенного 180 пл						
312,39	(картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,91	5,86	26,46	174,73	31,13
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл						
71,44		50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
	Чай с сахаром 200 (2/185/15) пл						
685,11	(сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Суп из овощей со сметаной 250/5 пл						
135,29	(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана мдж 15%, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	255	1,95	4,50	8,79	94,65	13,24
	Жаркое с субпродуктами (сердце говяжье) 50/150 пл						
436,18	(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
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 50 пл						
71,44		50	0,30	0,10	1,90	12,00	12,50
	Кисель плодово-ягодный 200 (25) пл						
648,25	(концентрат киселя, сахар, кислота лимонная)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 60 пл						
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 14	1 608,00	56,76	32,13	209,84	1 376,37	117,49
	День 15						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/25 пл						

366,48	(творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль йодированная, ванилин)	175	29,48	20,65	39,66	468,34	0,97
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
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	-
	Хлеб пшеничный 50 пл	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 30 пл	30	1,98	0,36	11,88	59,40	-
338,76	Фрукты свежие (яблоки) 150 пл	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
24,14	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 100 пл (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	0,75	6,15	3,46	74,39	18,45
132,34	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 пл (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана мдж 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	255	2,32	4,53	20,08	119,34	8,76
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
321,11	Капуста тушеная 180 пл (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	4,38	6,76	18,41	152,81	129,68
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 60 пл	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 48 пл (промышленного производства)	48	3,17	0,58	19,01	95,04	-
	Итого День 15	1 558,00	78,08	59,48	238,24	1 813,47	179,63
	Итого за 15 дней		1 026,63	827,68	3 395,70	25 375,84	1 914,27
	Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20		90	92	383	2720	70
	Завтрак, обед 60%		54	55	230	1632	42
	Фактически завтрак, обед (СРЕДНЕЕ)		68	55	226	1692	128

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В. Уральский

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.