

Утверждаю  
Директор ООО "МЕГА-ТОРГ"  
Иейжмак А.А.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №84 с.Сектель  
Чемерисова А.М.

МЕНЮ

оказание услуг горячего питания при организации отдыха детей в каникулярное время  
в период летних каникул 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена за порцию из расчета стоимости набора продуктов	Цена за порцию с учетом расходов на оказание
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>День 1</b>	<b>Завтрак</b>									
	Запеканка из творога	150	14,5	10,7	32	301,2	465,14	78,81	91,30	
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,02	6,79	7,90	
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40	
	Чай с сахаром	200	0,14	0	15	58	300,17	1,95	2,20	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	977,02	15,03	16,52	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,96</b>	<b>19,87</b>	<b>83,81</b>	<b>633,56</b>		<b>122,58</b>	<b>141,46</b>	
	<b>Обед</b>									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20,01	30,10	35,00	
	Суп картофельный с горохом	250	4,53	4,99	10,34	103,02	139,01	11,72	13,40	
	Наггетсы куриные	110	11,44	11,99	25,44	207,35	992,1	70,86	82,29	
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	135,57	824	10,15	11,80	
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	11,85	13,55	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48	
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27,67</b>	<b>29,86</b>	<b>127,25</b>	<b>838,02</b>		<b>140,13</b>	<b>162,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>49,63</b>	<b>49,73</b>	<b>211,06</b>	<b>1471,58</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>	
<b>День 2</b>	<b>Завтрак</b>									
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05	
	Биточки рубленые куриные	100	12,61	12,55	15,43	230,91	1006,29	47,83	57,05	
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	174,72	831	27,87	33,18	
	Кофейный напиток	200	1	1	27	156	300,19	3,01	3,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,97</b>	<b>20,26</b>	<b>91,17</b>	<b>677,03</b>		<b>100,55</b>	<b>119,58</b>	
	<b>Обед</b>									
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,16	5,98	9,56	110,65	100,16	17,28	20,32	
	Плов из отварной птицы	200	16,41	20,29	35,37	357,6	331,31	50,40	60,60	
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	7,99	9,90	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48	
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	501	43,87	48,75	
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,94</b>	<b>27,65</b>	<b>122,41</b>	<b>822,5</b>		<b>162,16</b>	<b>184,68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,91</b>	<b>47,91</b>	<b>213,58</b>	<b>1499,53</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>	
<b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>									
	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	24	914,1	18,90	21,00	
	Омлет натуральный	140	11,46	14,05	21,27	204,54	991,05	64,71	74,38	
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40	
	Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	9,39	10,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	402	33,63	39,37	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>83,75</b>	<b>592,54</b>		<b>148,13</b>	<b>170,75</b>	
	<b>Обед</b>									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20,01	30,10	35,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	100,26	100,7	13,55	15,57	
	Котлета Московская	100	10,92	13	11,32	304,01	220,37	47,10	54,77	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	13,44	15,46	
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	7,19	8,43	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>29,25</b>	<b>27,77</b>	<b>132,48</b>	<b>951,08</b>		<b>114,58</b>	<b>133,51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>51,75</b>	<b>50,77</b>	<b>216,23</b>	<b>1543,62</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>	
<b>День 4</b>	<b>Завтрак</b>									
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	100	10,06	8,62	6,29	147,14	220,4	78,84	89,14	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,13	23,23	27,34	

	Чай с лимоном	200	0,3	0	15	60	300,18	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	Пирожное Панкейк	36	3,24	5,4	19,08	136,8	952,51	20,79	23,10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>596</b>	<b>21,32</b>	<b>19,69</b>	<b>85,15</b>	<b>604,94</b>		<b>147,71</b>	<b>168,93</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	131,18	805,01	12,99	15,80
	Борщ Сибирский	250	3,6	5,15	16,81	118,77	111,03	16,87	18,75
	Наггетсы куриные	100	11,05	10,9	21,9	188,5	992,02	64,42	75,67
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	135,57	824	10,15	11,80
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136,1	300,3	5,12	6,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>27,28</b>	<b>28,47</b>	<b>133,71</b>	<b>912,32</b>		<b>115,00</b>	<b>135,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>48,6</b>	<b>48,16</b>	<b>218,86</b>	<b>1517,26</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 5</b>	<b>Завтрак</b>								
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	835,02	22,30	24,78
	Рагу из птицы	200	10,23	11,1	19,98	218	220,21	51,83	60,27
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	17,39	20,22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Банан свежий	100	1,53	0,53	21	96	962,1	34,42	38,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>93,86</b>	<b>680</b>		<b>145,94</b>	<b>167,05</b>
	<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	31,23	36,75
	Суп картофельный с рисом	250	1,84	5,29	14,62	114,47	961	10,49	12,20
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	15,57	4,4	126,4	1010	45,65	53,65
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	196,16	825	13,89	16,15
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,53	10,06	11,70
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>27,67</b>	<b>27,65</b>	<b>127,16</b>	<b>831,96</b>		<b>116,77</b>	<b>137,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>50,17</b>	<b>50,65</b>	<b>221,02</b>	<b>1511,96</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная манная	200	7,87	7,54	30,21	215,55	220,64	25,76	29,96
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,10
	Какао с молоком сгущенным	200	4,4	4,8	25,38	139,62	300,1	16,24	18,89
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Нектарин	100	1,1	0,32	8,9	44	403,01	48,96	54,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,25</b>	<b>19,31</b>	<b>88,59</b>	<b>591,77</b>		<b>110,96</b>	<b>126,49</b>
	<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35
	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	3,4	5,23	109,4	100,36	13,50	15,70
	Чахохбили	150	9,88	24,62	11,45	205,91	220,6	57,04	72,85
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	13,44	15,46
	Компот из свежих плодов (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	11,85	13,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	Мармелад Бегемотик Бонди	30	1,65	0,06	8,04	93	968,19	13,30	14,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>		<b>151,75</b>	<b>177,47</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>50,75</b>	<b>51,51</b>	<b>222,64</b>	<b>1543,77</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак</b>								
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05
	Котлета Московская	100	10,92	13	11,32	304,01	220,37	47,10	54,77
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	2,99	23,99	160,73	194	7,45	9,30
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Чай с сахаром	200	0,14	0	15	58	300,17	1,95	2,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	404	32,17	35,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>84,01</b>	<b>766,74</b>		<b>127,41</b>	<b>147,61</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокачанной с овощами	100	1,15	7,11	3,37	83,04	26,49	25,67	29,85
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	3	9	15	128	100,28	17,78	21,35
	Рагу из птицы	200	10,23	11,1	19,98	218	220,21	5,83	60,27
	Сок фруктовый Бонди	200	6	0,2	34,2	184	949	34,57	38,42
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>27,67</b>	<b>28,01</b>	<b>118,75</b>	<b>815,24</b>		<b>89,30</b>	<b>156,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>50,17</b>	<b>50,91</b>	<b>202,76</b>	<b>1581,98</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак</b>								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,76	4,16	5,04	78,71	805,19	8,17	9,50
	Наггетсы куриные	110	11,44	11,99	25,44	207,35	992,1	70,86	82,29

	Картофель отварной молодой	150	1,96	4,52	28,79	159,65	828,08	33,70	39,90
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Кофейный напиток	200	1	1	27	156	300,19	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>22,5</b>	<b>28,58</b>	<b>117,65</b>	<b>831,71</b>		<b>137,24</b>	<b>160,39</b>
	<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	100,26	100,7	13,55	15,57
	Плов из отварной птицы	250	20,51	25,36	43,4	422	331,32	61,31	74,00
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	7,99	9,90
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,02</b>	<b>29,61</b>	<b>133,44</b>	<b>829,51</b>		<b>125,47</b>	<b>144,58</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>54,52</b>	<b>58,19</b>	<b>251,09</b>	<b>1661,22</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>								
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,72	22,05
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе)	140	10,72	15,24	6,88	207,24	999,06	76,72	88,03
	Рис отварной	150	3,71	4,04	37,53	205,16	827,01	15,07	15,07
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15	60	300,18	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>84,39</b>	<b>587,8</b>		<b>116,62</b>	<b>132,45</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,1	3,4	62	22	30,10	35,00
	Суп картофельный с горохом	250	4,53	4,99	10,34	103,02	139,01	11,72	13,40
	Биточки рубленые куриные	100	12,61	12,55	15,43	230,91	1006,29	47,83	57,05
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	135,57	824	10,15	11,80
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	7,19	8,43
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	402	33,63	39,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>29,59</b>	<b>28,1</b>	<b>130,71</b>	<b>882,3</b>		<b>146,07</b>	<b>171,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>48,84</b>	<b>47,85</b>	<b>215,1</b>	<b>1470,1</b>		<b>262,69</b>	<b>304,26</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>								
	Сырники из творога	150	13,24	8,4	35,44	274,5	1018,04	79,86	89,87
	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,65	3,64	43,45	282,06	8,48	10,24
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	17,39	20,22
	Яблоко свежее	115	0,46	0,46	11,27	54,05	977,01	15,74	17,49
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>22,61</b>	<b>84,75</b>	<b>654</b>		<b>139,87</b>	<b>159,22</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат их свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20,01	30,10	35,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,16	5,98	9,56	110,65	100,16	17,28	20,32
	Тефтели мясные Ежики	120	12,68	9,96	11,07	184,52	220,83	47,25	55,76
	Соус красный соевой	30	0,51	1,63	3,18	29,87	847,03	3,75	3,55
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	196,16	825	13,89	17,10
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136,1	300,3	5,12	6,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>30,64</b>	<b>32,31</b>	<b>133,67</b>	<b>948,7</b>		<b>122,84</b>	<b>145,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>53,14</b>	<b>54,92</b>	<b>218,42</b>	<b>1602,7</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 11</b>	<b>Завтрак</b>								
	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	24	914,1	18,90	21,00
	Омлет натуральный	140	11,46	14,05	21,27	204,54	991,05	64,71	74,38
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,64	17,3	87	300,26	9,39	10,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	402	33,63	39,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>83,75</b>	<b>592,54</b>		<b>148,13</b>	<b>170,75</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20,01	30,10	35,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	100,26	100,7	13,55	15,57
	Котлета Московская	100	10,92	13	11,32	304,01	220,37	47,10	54,77
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	13,44	15,46
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,32	0,14	24,44	101,6	937	7,19	8,43
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>29,25</b>	<b>27,77</b>	<b>132,48</b>	<b>951,08</b>		<b>114,58</b>	<b>133,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>51,75</b>	<b>50,77</b>	<b>216,23</b>	<b>1543,62</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 12</b>	<b>Завтрак</b>								
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05
	Биточки рубленые куриные	100	12,61	12,55	15,43	230,91	1006,29	47,83	57,05

	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	174,72	831	27,87	33,18
	Кофейный напиток	200	1	1	27	156	300,19	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,97</b>	<b>20,26</b>	<b>91,17</b>	<b>677,03</b>		<b>100,55</b>	<b>119,58</b>
	<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,16	5,98	9,56	110,65	100,16	17,28	20,32
	Плов из отварной птицы	200	16,41	20,29	35,37	357,6	331,31	50,40	60,60
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	7,99	9,90
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	501	43,87	48,75
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,94</b>	<b>27,65</b>	<b>122,41</b>	<b>822,5</b>		<b>162,16</b>	<b>184,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,91</b>	<b>47,91</b>	<b>213,58</b>	<b>1499,53</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 13</b>	<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	150	14,5	10,7	32	301,2	465,14	78,81	91,30
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,12	2,91	34,76	282,02	6,79	7,90
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Чай с сахаром	200	0,14	0	15	58	300,17	1,95	2,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	977,02	15,03	16,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,96</b>	<b>19,87</b>	<b>83,81</b>	<b>633,56</b>		<b>122,58</b>	<b>141,46</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	7,8	4,5	89,2	20,01	30,10	35,00
	Суп картофельный с горохом	250	4,53	4,99	10,34	103,02	139,01	11,72	13,40
	Наггетсы куриные	110	11,44	11,99	25,44	207,35	992,1	70,86	82,29
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	135,57	824	10,15	11,80
	Компот из плодов свежих (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	11,85	13,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27,67</b>	<b>29,86</b>	<b>127,25</b>	<b>838,02</b>		<b>140,13</b>	<b>162,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>49,63</b>	<b>49,73</b>	<b>211,06</b>	<b>1471,58</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 14</b>	<b>Завтрак</b>								
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	100	10,06	8,62	6,29	147,14	220,4	78,84	89,14
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,13	23,23	27,34
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15	60	300,18	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	Пирожное Панкейк	36	3,24	5,4	19,08	136,8	952,51	20,79	23,10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>596</b>	<b>21,32</b>	<b>19,69</b>	<b>85,15</b>	<b>604,94</b>		<b>147,71</b>	<b>168,93</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,28	6,94	8,4	131,18	805,01	12,99	15,80
	Борщ Сибирский	250	3,6	5,15	16,81	118,77	111,03	16,87	18,75
	Наггетсы куриные	100	11,05	10,9	21,9	188,5	992,02	64,42	75,67
	Каша пшеничная вязкая	180	3,34	4,42	20,6	135,57	824	10,15	11,80
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,72	0,46	19,8	136,1	300,3	5,12	6,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>27,28</b>	<b>28,47</b>	<b>133,71</b>	<b>912,32</b>		<b>115,00</b>	<b>135,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>48,6</b>	<b>48,16</b>	<b>218,86</b>	<b>1517,26</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 15</b>	<b>Завтрак</b>								
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	835,02	22,30	24,78
	Рагу из птицы	200	10,23	11,1	19,98	218	220,21	51,83	60,27
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	300,2	17,39	20,22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Банан свежий	100	1,53	0,53	21	96	962,1	34,42	38,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>93,86</b>	<b>680</b>		<b>145,94</b>	<b>167,05</b>
	<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	878	31,23	36,75
	Суп картофельный с рисом	250	1,84	5,29	14,62	114,47	961	10,49	12,20
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	15,57	4,4	126,4	1010	45,65	53,65
	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	196,16	825	13,89	16,15
	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,53	10,06	11,70
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>27,67</b>	<b>27,65</b>	<b>127,16</b>	<b>831,96</b>		<b>116,77</b>	<b>137,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>50,17</b>	<b>50,65</b>	<b>221,02</b>	<b>1511,96</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 16</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная манная	200	7,87	7,54	30,21	215,55	220,64	25,76	29,96

	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,10
	Какао с молоком сгущенным	200	4,4	4,8	25,38	139,62	300,1	16,24	18,89
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Нектарин	100	1,1	0,32	8,9	44	403,01	48,96	54,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,25</b>	<b>19,31</b>	<b>88,59</b>	<b>591,77</b>		<b>110,96</b>	<b>126,49</b>
	<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35
	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	3,4	5,23	109,4	100,36	13,50	15,70
	Чахохбили	150	9,88	24,62	11,45	205,91	220,6	57,04	72,85
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,11	3,26	39,16	216,81	830	13,44	15,46
	Компот из свежих плодов (апельсин) витаминизированный	200	0,27	0,06	20,17	100,68	300,29	11,85	13,55
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	Мармелад Бегемотик Бонди	30	1,65	0,06	8,04	93	968,19	13,30	14,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>		<b>151,75</b>	<b>177,47</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>50,75</b>	<b>51,51</b>	<b>222,64</b>	<b>1543,77</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 17</b>	<b>Завтрак</b>								
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	834,04	18,74	22,05
	Котлета Московская	100	10,92	13	11,32	304,01	220,37	47,10	54,77
	Каша пшениная вязкая	150	4,18	2,99	23,99	160,73	194	7,45	9,30
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Чай с сахаром	200	0,14	0	15	58	300,17	1,95	2,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	404	32,17	35,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>84,01</b>	<b>766,74</b>		<b>127,41</b>	<b>147,61</b>
	<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,15	7,11	3,37	83,04	26,49	25,67	29,85
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	3	9	15	128	100,28	17,78	21,35
	Рагу из птицы	200	10,23	11,1	19,98	218	220,21	5,83	60,27
	Сок фруктовый Бонди	200	6	0,2	34,2	184	949	34,57	38,42
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>27,67</b>	<b>28,01</b>	<b>118,75</b>	<b>815,24</b>		<b>89,30</b>	<b>156,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>50,17</b>	<b>50,91</b>	<b>202,76</b>	<b>1581,98</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
<b>День 18</b>	<b>Завтрак</b>								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,76	4,16	5,04	78,71	805,19	8,17	9,50
	Наггетсы куриные	110	11,44	11,99	25,44	207,35	992,1	70,86	82,29
	Картофель отварной молодой	150	1,96	4,52	28,79	159,65	828,08	33,70	39,90
	Бутерброд с сыром и маслом	35	3,3	6,5	7,9	123	832,04	18,40	21,40
	Кофейный напиток	200	1	1	27	156	300,19	3,01	3,50
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,60	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	1,50	1,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>22,5</b>	<b>28,58</b>	<b>117,65</b>	<b>831,71</b>		<b>137,24</b>	<b>160,39</b>
	<b>Обед</b>								
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	835	37,17	38,35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	100,26	100,7	13,55	15,57
	Плов из отварной птицы	250	20,51	25,36	43,4	422	331,32	61,31	74,00
	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	7,99	9,90
	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,16	0,3	32,4	139,2	600,43	3,20	4,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	2,25	2,48
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,02</b>	<b>29,61</b>	<b>133,44</b>	<b>829,51</b>		<b>125,47</b>	<b>144,58</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>54,52</b>	<b>58,19</b>	<b>251,09</b>	<b>1661,22</b>		<b>262,71</b>	<b>304,26</b>
	<b>Итого всего за 18 дней</b>	<b>27422</b>	<b>912,98</b>	<b>918,43</b>	<b>3948</b>	<b>27734,64</b>			
	<b>В среднем за 18 дней</b>		<b>50,72</b>	<b>51,02</b>	<b>219,33</b>	<b>1540,81</b>			

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях  
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой