



Примерное 10-ти дневное меню

**в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**



Директор

[Handwritten signature]

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



1 день



| Сборник рецептур | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУГУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,4 | 9,2 | 77,6 | 459,1 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 2011 | 247 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247 | 100 | 10,9 | 5,1 | 2,8 | 100,0 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,9 | 15,3 | 142,3 | 818,6 |
| Всего за день: | | | | 44,3 | 24,5 | 219,9 | 1 277,7 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений



2 день

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-----|-------------|------------|-------------|--------------|
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,6 | 9,2 | 92,9 | 514,1 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 34,0 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 109,1 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,6 | 9,1 | 105,7 | 552,9 |
| Всего за день: | | | | 27,2 | 18,3 | 198,6 | 1 067,0 |

Примерное 10-ти-дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждено



3 день

Директор



[Handwritten signature]

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 250 | 8,4 | 4,1 | 47,1 | 259,2 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,8 | 4,5 | 110,9 | 536,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44 | 250 | 1,7 | 4,1 | 16,4 | 109,1 |
| 2004 | 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65 | 100/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 180 | 6,7 | 5,3 | 40,7 | 236,2 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,1 | 12,5 | 129,9 | 703,5 |
| Всего за день: | | | | 31,9 | 17,0 | 240,8 | 1 239,6 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

4 ДЕНЬ

Утверждаю
Директор



Завтрак

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 250 | 17,0 | 6,6 | 48,5 | 321,1 |
| 2011 | 596* | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,1 | 11,8 | 97,4 | 587,6 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 200 | 3,0 | 4,3 | 31,5 | 177,1 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,2 | 9,4 | 123,7 | 641,2 |
| Всего за День: | | | | 38,3 | 21,2 | 221,1 | 1 228,8 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений



Утверждено

5 День



| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,0 | 10,5 | 84,1 | 502,5 |
| Обед | | | | | | | |
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 34,0 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 250 | 7,3 | 4,5 | 18,7 | 143,8 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 200 | 14,8 | 12,8 | 23,4 | 270,9 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 31,9 | 18,3 | 130,8 | 815,5 |
| Всего за день: | | | | 49,9 | 28,8 | 214,9 | 1 318,0 |

Примерное 10-ти дневное меню в латерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

6 День

Директор: *С.М. Семенова*



| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,7 | 7,5 | 105,6 | 544,0 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 250 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 109,1 |
| 2011 | 247 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247 | 100 | 11,0 | 6,9 | 3,1 | 110,0 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,6 | 17,4 | 136,4 | 804,5 |
| Всего за день: | | | | 42,3 | 24,9 | 242,0 | 1 348,5 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений

Утверждаю



7 ДЕНЬ

Директор



| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 250 | 6,2 | 4,2 | 47,8 | 253,6 | |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,5 | 9,5 | 83,2 | 480,3 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (перловая) ТК №45 | 250 | 2,5 | 4,2 | 18,4 | 121,6 | |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488 | 200 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,0 | |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 | |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,2 | 9,1 | 102,8 | 546,1 | |
| Всего за День: | | | | 28,7 | 18,6 | 186,0 | 1 026,4 | |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образований учреждений



8 день



Директор: *[Signature]*

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 250 | 17,0 | 6,6 | 48,5 | 321,1 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,7 | 13,1 | 103,9 | 631,0 |
| Обед | | | | | | | |
| | 1 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 34,0 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПКОЙ (рисовая) ТК №44 | 250 | 1,7 | 4,1 | 16,4 | 109,1 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294 | 100 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,0 |
| 2004 | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 200 | 5,4 | 5,4 | 33,4 | 202,6 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,9 | 14,9 | 138,5 | 751,5 |
| Всего за день: | | | | 41,6 | 28,0 | 242,4 | 1382,5 |

Леша

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образований образовательных учреждений

Утверждаю

9 день

Директор
Муниципального образования
Средняя общеобразовательная школа №1
Муниципального района
Средняя общеобразовательная школа №1
Муниципального района

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|-------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 250 | 7,1 | 3,9 | 42,2 | 232,4 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,5 | 4,3 | 106,0 | 509,3 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,4 | 13,6 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 250 | 7,3 | 4,5 | 18,7 | 143,8 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 200 | 3,0 | 4,3 | 31,5 | 177,1 |
| 2004 | 631 | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,7 | 10,0 | 120,9 | 651,8 |
| Всего за день: | | | | 32,2 | 14,3 | 226,9 | 1 161,1 |

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием Детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

10 день

Директор *А.М. Сидорова*



| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 250 | 9,3 | 7,1 | 41,8 | 267,1 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,0 | 7,9 | 86,4 | 470,7 |
| Обед | | | | | | | |
| | 2 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ ТК №47 | 250 | 1,9 | 4,1 | 9,5 | 82,6 |
| 2004 | 455 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 100 | 9,0 | 9,4 | 13,6 | 175,3 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 180 | 6,7 | 5,3 | 40,7 | 236,2 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 |
| | 6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 |
| | 7 | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,6 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,9 | 19,8 | 146,5 | 875,6 |
| Всего за день: | | | | 40,9 | 27,7 | 232,9 | 1 346,3 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | | | | |
|----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого | 6 | ж | уг | ккал |
| Итого за период | 377,30 | 223,30 | 2 225,50 | 12 395,90 |
| Среднее значение за период | 37,73 | 22,33 | 222,55 | 1 239,59 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России. НИИ ГиОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей. 2016. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт. 2011. - 584с.