

СОГЛАСОВАНО
Начальник ДЛТДП "Газовик"

Калашников И.В.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Озон"

И.И. Кулушева

2025 г.

Примерное рекомендуемое меню на летний детский заезд в ДК и С "Газовик" 2025 г.

Возраст от 12 лет

№ рецеп.	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Калорийность
Первый день (пн)						
Завтрак 9.20						
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/20	9	14	30	280
302/2004	Каша манная молочная	1/240	9,6	12,8	57,6	385,6
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	552	18,9	26,8	102,8	725,6
Обед 13.20						
572/2004	Овощи натуральные (огурец, перец)	1/50/50	1	0,1	3,67	20
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, сметана	1/250/20	2,1	7,5	17	143,3
437/2004	Гуляш из говядины	1/100/50	16	19	4	251
508/2004	Каша гречневая	1/180	21,34	4,66	38	205,46
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0	0	20	82
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/35	10	1	54	259
	Итого:	995	50,44	32,26	136,67	960,76
Полдник 16.20						
499/2004	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	1/050	7,8	10,4	8,28	156,6
518/2004	Картофель отварной	1/100	2	4,1	16,2	111
Гост26987	Хлеб пшеничный	1/015	1	0	7	35
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0	0	15	57,1
	Фрукт	1/100	1	0	10	49
	Итого:	465	11,80	14,50	56,48	408,70
	Всего:		81,14	73,56	295,95	2095,06
Второй день (вт)						
Завтрак 9.20						
2/2004	Бутерброды с джемом или повидлом	1/040	1,7	2,8	19,7	111
302/2004	Каша молочная геркулесовая	1/240	6,72	12,48	31,68	276
337/2004	Яйца вареные	1/040	5,1	4,6	0,3	63
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
Гост26987	Хлеб пшеничный	1/050	3,33	0	23,33	116,67
	Итого:	570	19,89	23,76	92,65	684,34
Обед 13.20						
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,8	0,1	2,5	14
252/2022	Суп харчо	1/250	4,85	10,91	14,56	183,25
450/2004	Шницель натуральный рубленый	1/100/5	19,5	33,4	10,2	421
553/2004	Сложный гарнир (шоре картофельное, капуста тушеная)	1/180	4,2	8,16	22,8	182,76
824/2022	Компот из смородины	1/200	0	0	15	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/20/20	5	0	24	114
	Итого:	875	34,35	52,57	89,06	980,01
Полдник 16.20						
1022/2022	Курник	1/100	12,62	10,68	37,86	265,79
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,00	15,00	58,00
	Фрукт	1/200	2	0	18	88
	Итого:	515	14,82	10,68	70,86	411,79

	Всего:		69,06	87,01	252,57	2076,14
	Третий день (ср)					
	Завтрак 9.20					
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,8	13,4	16,3	224,7
305/2004	Каша "Янтарная"	1/250	5,83	19,83	48,16	415
630/2004	Чай с молоком и сахаром	1/200	1	1	12	65
Гост26987	Хлеб пшеничный	1/040	2,67	0	18,67	93,33
	Итого:	550	18,3	34,23	95,13	798,03
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежий)	1/100	1,1	0,2	3,8	24
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,25	8,75	22,25	166,63
587/2022	Курица по-сицилийски	1/100	24,27	6,8	3,88	172,81
512/2004	Рис припущенный	1/180	4,8	7,2	49,2	289,2
815/2022	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	1/200	0	0	17	71
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/45/40	10	1	50	240
	Итого:	890	46,42	23,95	146,13	963,64
	Полдник 16.20					
333/2004	Макароны с сыром	1/150	5,40	10,13	30,40	229,90
640/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0	0	23	94
	Фрукт	1/200	2	0	18	88
	Итого:	450	7,40	10,13	71,40	411,90
	Всего:		72,12	68,3	312,66	2173,57
	Четвертый день (чт)					
	Завтрак 9.20					
1/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	1/60/10	5	8	30	207
302/2004	Каша кукурузная молочная	1/250	5,75	10	49,25	315
693/2004	Какао с молоком	1/200	4	4	20	133
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/030	1,77	4,5	16,2	113,4
	Итого:	550	16,52	26,5	115,45	768,4
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/100	1	0,15	4,33	18,5
132/2004	Рассольник "Ленинградский", сметана	1/250/10	4,25	5,75	21,35	156,25
371/2004	Рыба припущенная	1/100	26	10	0	179,3
520/2004	Пюре картофельное	1/180	3,78	12,64	26,28	196,2
639/2004	Компот из сухофруктов (курага)	1/200	1	0	25	106
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/50	13	1	65	309
	Итого:	950	49,03	29,54	141,96	965,25
	Полдник 16.20					
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/10	34,6	23,4	23,6	428,93
783/2022	Чай фруктовый	1/200	0	0	9	33
	Фрукт	1/100	1	0	10	49
	Итого:	510	35,60	23,40	42,60	510,93
	Всего:		101,15	79,44	300,01	2244,58
	Пятый день (пт)					
	Завтрак 9.20					
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/30	12	17	30	316
356/2022	Каша "Дружба"	1/250	8,08	8,08	48,71	310,67
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	572	20,38	25,08	93,91	686,67
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,8	0,1	2,5	14

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1/250/10	2	6,8	10	109,25
438/2004	Азу	1/100/150	19,41	29,12	21,58	429,33
636/2004	Компот из апельсинов или мандаринов	1/200	0	0	24	101
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/50	13	1	65	309
	Итого:	880	35,21	37,02	123,08	962,58
	Полдник 16.20					
1013/2022	Плюшка "Московская"	1/100	8,73	5,82	59,22	321,33
	Йогурт питьевой	1/270	8,1	6,48	12,15	140,40
	Фрукт	1/100	1	0	9	44
	Итого:	470	17,83	12,30	80,37	505,73
	Всего:		73,42	74,40	297,36	2154,98
	Шестой день (сб)					
	Завтрак 9.20					
2/2004	Бутерброды с джемом или повидлом	1/040	1,7	2,8	19,7	111
302/2004	Каша овсяная молочная	1/250	7,5	14	33	297,5
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/070	4,67	0	32,67	163,33
	Итого:	560	16,91	20,68	103,01	689,5
	Обед 13.20					
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,9	7,1	3,2	88
279/2022	Суп с клецками	1/250	4,85	4,85	24,26	162,61
451/2004	Биточки	1/100	15,9	14,4	16	261
600/2004	Соус сметанный	1/030	0,72	3,06	1,5	36,6
508/2004	Каша гречневая	1/180	7,56	4,2	34,2	184,92
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0	0	15	57,1
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	7	1	36	171
	Итого:	920	36,93	34,61	130,16	961,23
	Полдник 16.20					
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	117,00
	Сок т/п	1/200	1	0,2	22	88
	Фрукт	1/215	3	1	45	206
	Итого:	350	7,20	7,20	77,50	411,00
	Всего:		61,04	62,49	310,67	2061,73
	Седьмой день (нп)					
	Завтрак 9.20					
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,8	13,4	16,3	224,7
302/2004	Каша рисовая молочная	1/240	3,6	9,6	37,92	261,6
630/2004	Чай с молоком и сахаром	1/200	1	1	12	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/20	7	1	37	178
	Итого:	550	20,4	25	103,22	729,3
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/50/50	1	0,15	4,33	18,5
138/2004	Суп картофельный с крупой	1/250	1,75	5,25	16,50	122,00
423/2004	Бефстроганов	1/100/50	17,26	19,41	6,47	274
516/2004	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	42,04	265,07
815/2022	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	1/200	0	0	17	71
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/40	9	1	48	228
	Итого:	960	35,31	33,19	134,34	978,57
	Полдник 16.20					
605/2022	Ежики куриные	1/050	7,76	2,91	5,82	85,44
287.522/2004	Сложный овощной гарнир (капуста цветная, запеченная под соусом, картофель жареный (в пароконвектомате)	1/100	3,40	9,80	15,85	167,00
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58

Гост26987	Хлеб пшеничный	1/015	1	0	7	35
	Фрукт	1/150	1,5	0	15	67,5
	Итого:	480	13,86	12,71	58,67	412,94
	Всего:		69,57	70,90	296,23	2120,81
	Восьмой день (вт)					
	Завтрак 9.20					
1/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	1/60/10	5	8	30	207
302/2004	Каша ячневая молочная	1/230	9,2	16,87	45,28	267,11
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	1,77	4,5	16,2	113,4
	Итого:	550	19,01	33,25	109,12	705,18
	Обед 13.20					
10/2022	Бутерброд с рыбой	1/060	6,1	6,8	15	145,5
135/2004	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99
491/2004	Чахохбили из курицы	1/100/75	19,4	29,1	6,8	368,9
389/2022	Пюре из бобовых (горох)	1/180	17,76	6,6	41,94	299,4
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0	0	15	57,1
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/15/15	2,63	0,86	12,83	72,6
	Итого:	895	48,09	47,76	103,97	1042,5
	Полдник 16.20					
1074/2022	Лепешка с сыром	1/100	9,70	11,65	43,68	313,59
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,00	15,00	58,00
	Фрукт	1/100	1	0	11	52
	Итого:	415	10,90	11,65	69,68	423,59
	Всего:		78,00	92,66	282,77	2171,27
	Девятый день (ср)					
	Завтрак 9.20					
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/30	12	17	30	316
302/2004	Каша молочная кукурузная	1/250	5,75	10	49,25	315
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	572	18,05	27	94,45	691
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежий)	1/100	1,1	0,2	3,8	24
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,12	2,88	9,87	77
537/2022	Котлеты "Московские"	1/100	15,53	17,46	12,62	268,93
600/2004	Соус сметанный	1/030	0,72	3,06	1,5	36,6
512/2004	Рис припущенный	1/150	3,6	6	37,05	220,5
824/2022	Компот из смородины	1/200	0	0	15	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/40	11	1	58	275
	Итого:	930	35,07	30,6	137,84	967,03
	Полдник 16.20					
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/10	34,6	23,4	23,6	428,93
783/2022	Чай фруктовый	1/200	0	0	9	33
	Фрукт	1/100	1	0	10	49
	Итого:	510	35,60	23,40	42,60	510,93
	Всего:		88,72	81,00	274,89	2168,96
	Десятый день (чт)					
	Завтрак 9.20					
1/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	1/60/10	5	8	30	207
365/2022	Каша пшенная с изюмом	1/250	7,26	9,7	43,69	287,5
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/030	2	0	14	70

	Итого:	550	17,3	21,58	105,33	682,17
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,8	0,1	2,5	14
132/2004	Рассольник "Ленинградский", сметана	1/250/10	4,25	5,75	21,35	156,25
371/2004	Рыба припущенная	1/100	26	10	0	179,3
520/2004	Пюре картофельное	1/180	3,78	12,64	26,28	196,2
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0	0	20	82
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/60	14	1	72	343
	Итого:	960	48,83	29,49	142,13	970,75
	Полдник 16.20					
1019/2022	Ватрушка с повидлом	1/100	7,00	4,00	61,00	305,00
	Сок т/п	1/200	1	0,2	22	88
	Фрукт	1/100	1	0	9	44
	Итого:	400	9,00	4,20	92,00	437,00
	Всего:		75,13	55,27	339,46	2089,92
	Одиннадцатый день (пт)					
	Завтрак 9.20					
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/20	9	14	30	280
340/2004	Омлет натуральный	1/200	20	33,4	3,8	398
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	512	29,3	47,4	49	738
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/50/50	1	0,15	4,33	18,5
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, сметана	1/250/20	2,1	7,5	17	143,3
495/2004	Котлеты натуральные из филе птицы, соус сметанный	1/100/30	30	10,2	2,18	226,67
508/2004	Каша гречневая	1/180	21,34	4,66	38	205,46
639/2004	Компот из сухофруктов (курага)	1/200	1	0	25	106
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/40	11	1	58	275
	Итого:	940	66,44	23,51	144,51	974,93
	Полдник 16.20					
333/2004	Макароны с сыром	1/150	5,40	10,13	30,40	229,90
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58
	Фрукт	1/170	1,7	1,7	25,5	122,4
	Итого:	535	7,30	11,83	70,90	410,30
	Всего:		103,04	82,74	264,41	2123,23
	Двенадцатый день (сб)					
	Завтрак 9.20					
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,8	13,4	16,3	224,7
356/2022	Каша "Дружба"	1/250	8,09	8,09	48,54	310,66
630/2004	Чай с молоком и сахаром	1/200	1	1	12	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/040	2,6	0	18,66	93,33
	Итого:	550	20,49	22,49	95,5	693,69
	Обед 13.20					
56/2022	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	1/100	1,25	6,25	3,75	80
275/2022	Уха по-царски	1/250	9,7	9,7	8,5	158,98
438/2004	Азу	1/100/150	19,41	29,12	21,58	429,33
815/2022	Компот из ягод быстрозамороженных (вишня)	1/200	0	0	17	71
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/40/40	9	1	48	228
	Итого:	840	39,36	46,07	98,83	967,31
	Полдник 16.20					
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	117,00

	Сок т/п	1/200	1	0,2	22	88
	Фрукт	1/215	3	1	45	206
	Итого:	350	7,20	7,20	77,50	411,00
	Всего:		67,05	75,76	271,83	2072,00
	Тринадцатый день (пи)					
	Завтрак 9.20					
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/30	12	17	30	316
302/2004	Каша манная молочная	1/250	10	13,33	60	401,67
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
	Итого:	550	25,04	34,21	107,64	835,34
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидор свежий)	1/100	1,1	0,2	3,8	24
252/2022	Суп харчо	1/250	4,85	10,91	14,56	183,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/100/50	16	19	4	251
516/2004	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	42,04	265,07
815/2022	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	1/200	0	0	17	71
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/30/30	7	1	36	171
	Итого:	940	35,25	38,49	117,4	965,32
	Полдник 16.20					
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/10	34,6	23,4	23,6	428,93
783/2022	Чай фруктовый	1/200	0	0	9	33
	Фрукт	1/100	1	0	9	44
	Итого:	510	35,60	23,40	41,60	505,93
	Всего:		95,89	96,1	266,64	2306,59
	Четырнадцатый день (вт)					
	Завтрак 9.20					
2/2004	Бутерброды с джемом или повидлом	1/040	1,7	2,8	19,7	111
340/2004	Омлет натуральный	1/250	25	41,75	4,75	497,5
630/2004	Чай с молоком и сахаром	1/200	1	1	12	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный)	1/060	4	0	28	140
	Итого:	550	31,7	45,55	64,45	813,5
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/50/50	1	0,15	4,33	18,5
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,25	8,75	22,25	166,63
453/2022	Рыба, запеченная с сыром	1/100	23,3	12,62	0,97	207,76
520/2004	Пюре картофельное	1/180	3,78	12,64	26,28	196,2
824/2022	Компот из смородины	1/200	0	0	15	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/50	13	1	65	309
	Итого:	940	47,33	35,16	133,83	963,09
	Полдник 16.20					
1013/2022	Плюшка "Московская"	1/100	8,73	5,82	59,22	321,33
	Йогурт питьевой	1/270	8,1	6,48	12,15	140,40
	Фрукт	1/100	1	0	9	44
	Итого:	470	17,83	12,30	80,37	505,73
	Всего:		96,86	93,01	278,65	2282,32
	Пятнадцатый день (ср)					
	Завтрак 9.20					
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	1/060	8,8	13,4	16,3	224,7
302/2004	Каша пшенная молочная	1/250	7,25	11,5	39,75	300
693/2004	Какао с молоком	1/200	4	4	20	133
Гост26987	Хлеб пшеничный	1/040	2,67	0	18,67	93,33
	Итого:	550	22,72	28,9	94,72	751,03
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,8	0,1	2,5	14

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1/250/10	2	6,8	10	109,25
443/2004	Плов	1/100/150	21,78	24,78	45,33	471,33
811/2022	Компот из клюквы	1/200	0	0	15	57,1
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/50	13	1	65	309
	Итого:	920	37,58	32,68	137,83	960,68
	Полдник 16.20					
976/2022	Сочник	1/100	12,62	13,60	46,60	362,10
	Сок т/п	1/200	1	0,2	22	88
	Фрукт	1/100	1	0	10	49
	Итого:	400	14,62	13,80	78,60	499,10
	Всего:		74,92	75,38	311,15	2210,81
	Шестнадцатый день (чт)					
	Завтрак 9.20					
1/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	1/60/10	5	8	30	207
302/2004	Каша овсяная молочная	1/210	6,3	11,76	27,72	249,9
775/2022	Кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,04	3,88	17,64	117,67
пром пр	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1/030	1,77	4,5	16,2	113,4
	Итого:	595	16,11	28,14	91,56	687,97
	Обед 13.20					
10/2022	Бутерброд с рыбой	1/060	6,1	6,8	15	145,5
279/2022	Суп с клецками	1/250	4,85	4,85	24,26	162,61
451/2004	Биточки	1/100	15,9	14,4	16	261
389/2022	Пюре из бобовых (горох)	1/180	17,76	6,6	41,94	299,4
813/2022	Компот из вишни с яблоками	1/200	0	0	20	82
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/15/15	2,63	0,86	12,83	72,6
	Итого:	820	47,24	33,51	130,03	1023,11
	Полдник 16.20					
605/2022	Ежики куриные	1/050	7,76	2,91	5,82	85,44
630/2022	Ризотто	1/100	1,94	7,77	22,33	174,75
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58
Гост26987	Хлеб пшеничный	1/015	1	0	7	35
	Фрукт	1/130	1,3	0	11,7	57,2
	Итого:	510	12,20	10,68	61,85	410,39
	Всего:		75,55	72,33	283,44	2121,47
	Семнадцатый день (пт)					
	Завтрак 9.20					
3/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	1/60/10/30	12	17	30	316
356/2022	Каша "Дружба"	1/250	8,08	8,08	48,54	310,66
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	572	20,38	25,08	93,74	686,66
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (помидоры, огурцы свежие)	1/50/50	1	0,15	4,33	18,5
132/2004	Рассольник "Ленинградский", сметана	1/250/10	4,25	5,75	21,35	156,25
499/2004	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	1/100	15,6	20,8	16,55	313,2
564/2004	Сложный гарнир (пюре картофельное, горошек консервированный)	1/150/30	4,15	6,75	23,9	175,5
824/2022	Компот из смородины	1/200	0	0	15	65
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/15/40	10	1	50	240
	Итого:	925	35	34,45	131,13	968,45
	Полдник 16.20					
1091/2022	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	1/100	11,65	9,70	32,04	261,07

	Сок т/п	1/200	0	0	24	96
закрытие	Мороженое	1/070	2,90	8,10	15,10	144,90
	Шоколад	1 шт.	8,82	31,23	45,36	498,6
	Фрукт	1/100	1	0	10	49
	Итого:	555	24,37	49,03	126,50	1049,57
	Всего:		79,75	108,56	351,37	2704,68
	Восемнадцатый день (сб)					
	Завтрак 9.20					
1/2004	Хлеб пшеничный, масло сливочное	1/060/10	5	8	30	207
302/2004	Каша молочная кукурузная	1/240	5,52	9,6	47,28	302,4
337/2004	Яйца вареные	1/040	5,1	4,6	0,3	63
693/2004	Какао с молоком	1/200	4	4	20	133
	Итого:	550	19,62	26,2	97,58	705,4
	Обед 13.20					
572/2004	Овощи натуральные (огурец свежий)	1/100	0,8	0,1	2,5	14
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,12	2,88	9,87	77
491/2004	Чахохбили из курицы	1/100/75	19,4	29,1	6,8	368,9
508/2004	Каша гречневая	1/180	7,56	4,2	34,2	184,92
686/2004	Чай с сахаром, лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60
Гост26987	Хлеб (пшеничный, ржаной)	1/60/35	10	1	54	259
	Итого:	1022	41,18	37,28	122,57	963,82
	Полдник 16.20					
пром пр	Печенье диетическое в индивидуальной упаковке	1/050	3,20	6,00	10,50	117,00
	Сок т/п	1/200	1	0,2	22	88
	Фрукт	1/215	3	1	45	206
	Итого:	465	7,20	7,20	77,50	411,00
	Всего:		68,00	70,68	297,65	2080,22
	Средняя калорийность составила		79,47	78,87	293,76	2181,02
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО		1430,41	1419,60	5287,71	39258,34
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО соотношение, %		3,64	3,62	13,47	

Меню разработано технологами СОДД и ОП ООО "Озон".

Литература:

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. М.Скурихина, М.И.Волгарева. - М.: ВО "Агропромиздат", 1987 г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под общей ред. В. Т. Лапшиной издательство "Хлебпродинформ" 2004.

"Химический состав пищевых продуктов"/ Под ред. А.А. Покровского, М., 1976 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, 2022

Заместитель директора:



А.В. Чекрыгин

Начальник СОДД и ОП:



Т.В. Иванова

Зав. производством:



М.А. Онищенко

Технолог СОДД и ОП:



Р.Р. Кальметиева