

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГОВУШ ОВЗ № 50

Г.Кирова

 Калатыгина Е.И.

(фамилия И.О.)

Директор

ООО «Питание-Профтех»

2025г

О.С. Самылова

(фамилия И.О.)

тел. 23-13-50

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню для
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на 2025 год

в КОГОВУШ ОВЗ № 50 г.Кирова
по адресу: г.Киров, ул. Воровского д.74а
Двухразовое питание детей в возрасте
7- 11 лет, от 12 лет и старше

День № 1 меню лагеря июня 2025г.										Витамины, мг											
№ сб	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		7-11 лет			12 лет и старше						
		7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	B1	B2	C	B1	B2	C				
	Завтрак																				
206/2021	Каша овсяная молочная с маслом	230/6	250/10	7,70	9,60	11,30	12,70	31,1	40,1	257	321					0,15	0,19	0,26	0,25	0,23	0,65
10,1/21	Яйцо вареное	40	40	4,80	4,80	4,40	4,40	0,02	0,02	59	59					0,02	0,14	0	0,02	0,14	0
	Багет нарезной	50	75	3,70	5,55	1,85	2,77	24,9	37,3	131	196					0,05	0,015	0	0,075	0,02	0
302/2021	Чай с лимоном с сахаром	200/7	200/7	0,20	0,20	0,10	0,10	13,9	13,9	55	55					0	0	1,12	0	0	1,12
	Нектар яблочный	1/200	1/200	0,03	0,03	0,00	0,00	18,2	18,2	70,2	70,2					0,02	0,01	2	0,02	0,01	2
		733	782,00	16,43	20,18	17,65	19,97	88,12	109,52	572,20	701,20					0,24	0,36	3,38	0,37	0,40	3,77
	Обед																				
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	100,00	0,60	0,80	3,60	4,50	2,4	3	33	55					0,02	0,02	3,07	0,02	0,03	3,84
42/2010	Суп картофельный с бобовыми	250	250,00	6,70	6,70	4,20	4,20	19,5	19,5	144	144					0,16	1,4	4,73	0,2	1,75	5,91
66/2010	Биточек из говядины	100	100,00	14,50	14,50	12,00	12,00	12,8	12,8	218	218					0,04	0,08	0,04	0,04	0,08	0,04
227/2021	Макаронные изделия отварные	180/5	180/5	6,60	6,60	4,70	4,70	39,4	39,4	230	230					0,07	0,02	0	0,07	0,02	0
	Компот из плодов сушеных/курага	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130					0,02	0,05	0,4	0,02	0,05	0,4
310/21	Хлеб ржано-пшеничный	50	75	3,60	5,40	0,70	1,05	23,46	35,19	110	165					0,01	0,045	0	0,01	0,045	0
		845	910	33,30	35,30	25,30	26,55	129,96	142,29	865,00	942,00					0,32	1,62	8,24	0,36	1,98	10,19
	Итого за день			49,73	55,48	42,95	46,52	218,08	251,81	1437,20	1643,20					0,56	1,97	11,62	0,73	2,38	13,96
	День 2-ой																				
	Завтрак																				
148/2010	Пудинг творожный со ступ. молоком	150/20	180/40	21,50	25,80	13,75	18,40	36,17	48,8	354	475					0,04	0,25	0,11	0,07	0,35	0,33
300/2021	Чай с сахаром	200	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	13,7	13,7	53	53					0	0	0	0	0	0
	Яблоко	100	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	42	42					0,01	0,01	10	0,01	0,01	10
	Багет пшеничный	50	50	3,70	3,70	1,85	1,85	24,9	24,9	131	131					0,05	0,015	0	0,05	0,015	0
		530	570,00	25,80	30,10	16,00	20,65	84,57	97,20	580,00	701,00					0,10	0,28	10,11	0,13	0,38	10,33
	Обед																				
13/2021	Салат из свежих помидоров	60	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63					0,03	0,02	5,52	0,03	0,02	6,9
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	250/10	2,00	2,00	5,40	5,40	12,8	12,8	111	111					0,04	0,05	7,95	0,04	0,05	7,95
58/2021	Котлета рубленая из птицы	100	100,00	15,00	15,00	21,40	21,40	15,5	15,5	316	316					0,07	0,11	0,39	0,07	0,11	0,39
88/2010	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	180/5	8,80	10,40	5,66	6,80	38,5	45,4	259	288					0,15	0,11	0,83	0,31	0,16	0,83
183/2021	Соус томатный	50	50,00	0,60	0,60	2,30	2,30	3,4	3,4	38	38					0,01	0,01	0,8	0,01	0,01	1
248/2021	Компот из плодов сушеных /изюм	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130					0,02	0,05	0,4	0,02	0,05	0,4
310/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	50	1,80	3,60	0,28	0,56	11,72	23,44	55	110					0,01	0,01	0	0,01	0,01	0
		849	945	30,20	33,80	38,74	41,06	117,92	137,44	960,00	1056,00					0,33	0,36	15,89	0,49	0,41	17,47
	Итого за день			56,00	63,90	54,74	61,71	202,49	234,64	1540,00	1757,00					0,43	0,64	26,00	0,62	0,79	27,80

[illegible]

День 5-ый		Запирок		230/6		250/10		5,80		6,30		9,40		10,20		34,8		37,9		247		269		0,05		0,14		0,25		0,06		0,18		0,27			
Запирок		230/6		250/10		5,80		6,30		9,40		10,20		34,8		37,9		247		269		0,05		0,14		0,25		0,06		0,18		0,27					
12/1/2010	Каша рисовая молочная жидкая	200	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
30/0/2021	Чай с сахаром	20	30	4,40	6,60	5,70	8,55	0,1	0,15	69,8	105	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94					
	Сыр порционный	200	200,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					
	Яблоко	60	60,00	4,62	4,62	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84					
	Батон пшеничный	716	750,00	15,82	18,52	16,74	20,39	101,80	104,95	619,80	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00	677,00					
	Овощ																																				
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	100,00	0,60	0,80	3,60	4,50	2,4	3	44	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	300/10	2,00	2,40	5,40	6,50	8,8	10,6	98	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115					
33/2010	Тестели из говядины с рисом	90	120	6,90	9,20	10,10	13,50	8,7	11,6	156	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207					
11/0/21	Картофель отварной с маслом	180/4	180/4	3,50	3,50	3,90	3,90	26,5	26,5	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159				
144/2018	Компот из плодов сушеных/бурага	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130				
310/21	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,60	3,60	0,56	0,56	23,44	23,44	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110				
	Батон пшеничный	60	60,00	4,62	4,62	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84					
	Батон пшеничный	904	1024,00	22,52	25,42	24,50	29,90	134,84	140,14	851,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00	932,00				
Итого за день																																					
День 6-ой		Запирок		150/5		200/10		14,60		19,50		25,60		36,80		2,6		3,5		299		423		0,07		0,46		0,22		0,09		0,61		0,29			
Запирок		150/5		200/10		14,60		19,50		25,60		36,80		2,6		3,5		299		423		0,07		0,46		0,22		0,09		0,61		0,29					
234/2021	Омлет натуральный	20/10	20/10	1,60	1,60	8,50	8,50	9,7	9,7	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124				
	Бутерброд с маслом	100	100,00	1,60	1,60	4,20	4,20	17	17	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113				
	Кондитерское изделие	25	25	1,85	1,85	0,93	0,93	12,5	12,5	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66				
	Батон нарезной	200	200,00	2,90	2,90	2,80	2,80	14,9	14,9	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94				
304/2021	Кофейный напиток на молоке																																				
		510	565,00	22,55	27,45	42,03	53,23	56,70	57,60	696,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00				
	Овощ																																				
13/2021	Салат из свежих помидоров	60	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63				
61/2021	Суп картоф. с макар.изделиями	250	250,00	5,50	5,50	4,50	4,50	20,2	20,2	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149				
134/21	Фрикадельки из кур	90/5	100/6	13,20	14,60	12,80	14,50	6,6	7,4	196	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220				
183/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	180/5	8,80	10,40	5,66	6,80	38,5	45,4	259	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288				
	Компот из плодов сушеных /яном/	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130				
309/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	50	1,80	3,60	0,28	0,56	11,72	23,44	55	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110				
Итого за день																																					
День 6-ой		Запирок		150/5		200/10		14,60		19,50		25,60		36,80		2,6		3,5		299		423		0,07		0,46		0,22		0,09		0,61		0,29			
Запирок		150/5		200/10		14,60		19,50		25,60		36,80		2,6		3,5		299		423		0,07		0,46		0,22		0,09		0,61		0,29					
234/2021	Омлет натуральный	20/10	20/10	1,60	1,60	8,50	8,50	9,7	9,7	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124				
	Бутерброд с маслом	100	100,00	1,60	1,60	4,20	4,20	17	17	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113				
	Кондитерское изделие	25	25	1,85	1,85	0,93	0,93	12,5	12,5	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66				
	Батон нарезной	200	200,00	2,90	2,90	2,80	2,80	14,9	14,9	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94				
304/2021	Кофейный напиток на молоке																																				
		510	565,00	22,55	27,45	42,03	53,23	56,70	57,60	696,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00	820,00				
	Овощ																																				
13/2021	Салат из свежих помидоров	60	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63				
61/2021	Суп картоф. с макар.изделиями	250	250,00	5,50	5,50	4,50	4,50	20,2	20,2	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149	149				
134/21	Фрикадельки из кур	90/5	100/6	13,20	14,60	12,80	14,50	6,6	7,4	196	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220				
183/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	180/5	8,80	10,40	5,66	6,80	38,5	45,4	259	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288	288				
	Компот из плодов сушеных /яном/	200	200	1,30	1,30	0,10	0,10	32,4	32,4	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130				
309/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	50	1,80	3,60	0,28	0,56	11,72	23,44	55	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	11													

Итого за день

День 7-ой Запарак		Итого за день																	
150/20	200/30	26,40	37,10	19,00	27,30	33,8	49,2	408	595	0,07	0,4	0,54	0,11	0,58	0,78				
Запеканка из творога со огушеным молоком	150/20	200/30	26,40	37,10	19,00	27,30	33,8	49,2	408	595	0,07	0,4	0,54	0,11	0,58	0,78			
23/9/18	1/200	-0,03	0,03	0,00	0,00	18,2	18,2	70	70	0	0,2	0,01	0	0,2	0,01				
	200/7	0,20	0,20	0,10	0,10	13,9	13,9	55	55	0	0	1,12	0	0	1,12				
30/2/2021	25	1,85	1,85	0,93	0,93	12,5	12,5	66	66	0,05	0,015	0	0,05	0,015	0				
	602	662,00	28,48	39,18	20,03	28,33	78,40	93,80	599,00	786,00	0,12	0,62	1,67	0,16	0,80	1,91			
	60	100,00	0,60	0,80	3,80	4,70	2,9	3,6	48	61	0,02	0,02	4,56	0,03	0,02	5,7			
15/2021	250	6,70	6,70	4,20	4,20	19,5	19,5	144	144	0,16	1,4	4,73	0,2	1,75	5,91				
42/2010	80/40	12,10	13,50	10,90	11,60	13,9	15,1	203	219	0,07	0,08	0,28	0,07	0,08	0,28				
87/2018	180/5	4,40	4,40	4,70	4,70	45	45	248	248	0,05	0,05	1,02	0,06	0,06	1,13				
187/2021	200	0,20	0,20	0,00	0,00	19,8	19,8	77	77	0,01	0	5,28	0,01	0	5,28				
313/2021	50	3,60	3,60	0,56	0,56	23,44	23,44	110	110	0,01	0,01	0	0,01	0,01	0				
	870	965,00	27,60	29,20	24,16	25,76	124,54	126,44	830,00	859,00	0,32	1,56	15,87	0,38	1,92	18,30			
Итого за день																			
День 8-ой Запарак		Итого за день																	
206/2021	180/5	6,90	7,70	9,10	11,30	28,8	31,1	231	257	0,18	0,16	0,46	0,15	0,19	0,26				
	150	150,00	0,80	0,80	0,80	20,6	20,6	94	94	0,01	0,01	10	0,01	0,01	10				
	200	200,00	0,20	0,20	0,00	13,7	13,7	53	53	0	0	0	0	0	0				
300/2021	20/10	1,60	1,60	8,50	8,50	9,7	9,7	124	124	0	0	0	0	0	0				
	30	60,00	2,31	4,62	0,42	0,84	16,3	32,6	78	156	0,01	0,01	0	0,01	0,01	0			
	595	676,00	11,81	14,92	18,82	21,44	89,10	107,70	580,00	684,00	0,20	0,18	10,46	0,17	0,21	10,26			
	80	100,00	0,70	0,90	3,60	4,50	3,6	4,5	51	63	0,03	0,02	5,52	0,03	0,02	6,9			
13/2021	250/10	2,00	2,00	5,40	5,40	12,8	12,8	111	111	0,04	0,05	7,95	0,04	0,05	7,95				
58/2021	100	20,80	24,70	16,30	19,50	3,2	3,9	244	291	0,02	0,08	0,06	0,04	0,1	0,08				
94/21	180	180,00	3,70	3,70	5,90	5,90	24	24	166	166	0,14	0,12	12,45	0,14	0,12	12,45			
146/2021	200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,6	22,6	89	89	0	0	1,5	0	0	1,5				
314/2021	50	3,60	3,60	0,56	0,56	23,44	23,44	110	110	0,01	0,01	0	0,01	0,01	0				
	30	60,00	2,31	4,62	0,42	0,84	16,3	32,6	78	156	0,01	0,01	0	0,01	0,01	0			
	900	970,00	33,21	39,62	32,18	36,70	105,94	123,84	849,00	986,00	0,25	0,29	27,48	0,27	0,31	28,88			
Итого за день		45,02	54,54	51,00	58,14	195,04	231,54	1429,00	1670,00	0,45	0,47	37,94	0,44	0,52	39,14				

Итого за день

День 9-ый																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, рассчитанного на завтрак, обед с учетом сезонности. Употребление соли каждый день по норме 7-11 лет: 3 грамма, 12 лет и старше: 5 грамм.

Примечания:

1. СанПиН 2.3/2.4.3550-20
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Хлебопродукты. Москва. 2004г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер». 2010г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольного питания. Издание четвертое ООО Фирма «Партнер». 2010г.
5. Таблицы химического состава продуктов питания. Справочник М.П. Беляев. 2007 г. Скурихина И.М. Тутельная Е.А.