

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей
в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2025 года**

Сезон: лето

День 1

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338/389	Фрукты свежие /сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	500	16,44	17,87	80,65	551,45	0,18	11,778	0,116	1,441	352,78	299,154	80,697	2,33

Обед

71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	22,31	15,37	99,67	623,43	0,322	24,170	0,049	3,843	124,510	285,830	109,690	41,860
	Всего за день:	1210	38,75	33,24	180,32	1174,88	0,502	35,948	0,165	5,284	477,290	584,984	190,387	44,190

День 2

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Сок фруктовый/фрукты свежие	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

Обед

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950

ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,80	31,95	112,28	831,96	0,548	17,933	0,020	5,466	130,530	396,347	207,969	8,588
	Всего за день:	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850

День 3

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 205/5	210	7,32	12,03	33,33	272,14	0,159	0,850	0,051	0,555	132,658	208,297	62,726	1,533
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,6	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
	Итого завтрак:	500	14,78	18,62	80,44	663,34	0,236	1,125	0,170	1,648	464,538	425,997	84,676	2,977

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,017	2,816	0,000	0,213	13,393	21,594	7,912	0,344
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	25,31	35,61	78,07	739,07	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1290	40,09	54,23	158,51	1402,41	0,598	59,586	0,280	7,003	629,221	779,816	172,861	8,071

День 4

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338/389	Фрукты свежие/сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	512	12,31	19,42	66,56	493,25	0,124	12,970	0,120	1,457	225,440	170,994	29,737	3,826

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700

ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,42	20,62	99,66	716,59	0,359	49,070	0,034	11,113	239,970	282,750	145,600	4,384
	Всего за день:	1340	36,73	40,04	166,22	1209,84	0,483	62,040	0,154	12,570	465,410	453,744	175,337	8,210

День 5

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5	210	5,33	3,24	38,54	252	0,054	0,864	0,013	0,108	115,443	138,996	32,814	0,522
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	505	8,74	10,98	88,74	535,60	0,158	1,094	0,027	0,420	143,363	196,696	47,334	1,912

Обед

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,17	31,23	103,15	772,34	0,600	14,455	0,010	5,852	52,145	277,701	103,379	5,584
	Всего за день:	1295	32,91	42,21	191,89	1307,94	0,758	15,549	0,037	6,272	195,508	474,397	150,713	7,496

День 6

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
338/389	Флоды свежие/сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	500	16,48	18,56	91,44	600,25	0,18	11,54	0,12	1,597	330,62	273,894	75,737	2,256

Обед

71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,64	11,25	2,41	157,86	0,053	2,418	0,028	1,088	35,064	86,273	13,956	1,110
302	Каша рассытчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460

393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,28	24,69	100,02	732,06	0,463	47,138	0,038	4,681	126,334	413,393	210,866	8,180
	Всего за день:	1300	46,76	43,25	191,46	1332,31	0,643	58,678	0,158	6,278	456,954	687,287	286,603	10,436

День 7

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	22,60	15,46	25,05	326,64	0,079	0,408	0,095	0,600	266,568	281,544	32,076	1,014
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Сок фруктовый/плоды свежие	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	572	24,23	15,98	61,25	484,64	0,119	13,238	0,095	1,01	288,768	313,944	76,476	1,974

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,04	704,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
	Всего за день:	1362	43,30	43,34	162,29	1188,64	0,673	53,606	0,105	10,151	421,408	637,884	192,516	6,813

День 8

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы 205/5	210	6,8	8,3	33,1	234	0,126	0	0,085	0,202	170,87	168,5	30,69	2,088
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,80	1	23,2	105,2	0,009	0,000	0,001	4,8	10,8	10,8	3	0,45
	Итого завтрак:	500	13,46	14,29	82,06	508,20	0,162	0,135	0,125	5,417	328,57	270,1	42,94	3,208

Обед

71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,02	11,99	113,00	725,31	0,276	17,784	0,015	2,355	81,976	263,821	82,240	4,506
	Всего за день:	1290	37,48	26,28	195,06	1233,51	0,438	17,919	0,140	7,772	410,546	533,921	125,180	7,714

День 9

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210/54-20 _г -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399	87,849	167,148	17,346	1,910
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
389/338	Сок фруктовый/плоды свежие	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	12,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400	0,720
	Итого завтрак:	612	15,17	18,41	60,51	470	0,165	16,155	0,220	1,329	120,049	227,648	74,346	3,340

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,31	35,47	78,61	732,25	0,689	41,325	0,000	5,785	74,815	331,080	110,815	6,490
	Всего за день:	1337	38,48	53,88	139,12	1201,80	0,85	57,48	0,22	7,11	194,86	558,73	185,16	9,83

День 10

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 205/5	210	6,23	11,28	34,32	264,85	0,103	0,984	0,055	0,182	136,655	160,563	38,151	0,497
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3	6,9	19,5	3	0,24
	Итого завтрак:	500	13,99	21,27	80,68	569,15	0,160	1,119	0,134	0,897	290,455	270,863	50,401	1,407

Обед

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,45	24,92	100,01	722,38	0,357	23,090	0,041	5,270	152,188	233,742	91,485	4,384
	Всего за день:	1300	36,44	46,19	180,69	1291,53	0,517	24,209	0,175	6,167	442,643	504,605	141,886	5,791

День 11

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводь. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338/389	Плоды свежие /сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	500	16,44	17,87	80,65	551,45	0,18	11,778	0,116	1,441	352,78	299,154	80,697	2,33

Обед

71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	22,31	15,37	99,67	623,43	0,322	24,170	0,049	3,843	124,510	285,830	109,690	41,860
	Всего за день:	1210	38,75	33,24	180,32	1174,88	0,502	35,948	0,165	5,284	477,290	584,984	190,387	44,190

День 12

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводь. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Сок фруктовый/плоды свежие	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

Обед

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,65	2,06	43,68	0,023	5,662	0,000	0,291	16,310	18,061	9,904	0,458
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250

279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассытчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,80	31,95	112,28	831,96	0,548	17,933	0,020	5,466	130,530	396,347	207,969	8,588
	Всего за день:	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850

День 13

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 205/5	210	7,32	12,03	33,33	272,14	0,159	0,850	0,051	0,555	132,658	208,297	62,726	1,533
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,6	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
	Итого завтрак:	500	14,78	18,62	80,44	663,34	0,236	1,125	0,170	1,648	464,538	425,997	84,676	2,977

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,017	2,816	0,000	0,213	13,393	21,594	7,912	0,344
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	25,31	35,61	78,07	739,07	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1290	40,09	54,23	158,51	1402,41	0,598	59,586	0,280	7,003	629,221	779,816	172,861	8,071

День 14

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338/389	Плоды свежие/сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	512	12,31	19,42	66,56	493,25	0,124	12,970	0,120	1,457	225,440	170,994	29,737	3,826

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
----	-------------------------------	----	------	------	------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,42	20,62	99,66	716,59	0,359	49,070	0,034	11,113	239,970	282,750	145,600	4,384
	Всего за день:	1340	36,73	40,04	166,22	1209,84	0,483	62,040	0,154	12,570	465,410	453,744	175,337	8,210

День 15

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5	210	5,33	3,24	38,54	252	0,054	0,864	0,013	0,108	115,443	138,996	32,814	0,522
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	505	8,74	10,98	88,74	535,60	0,158	1,094	0,027	0,420	143,363	196,696	47,334	1,912

Обед

71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,26	27,70	103,37	741,86	0,613	19,293	0,010	5,981	44,235	275,240	105,475	5,666
	Всего за день:	1295	33,00	38,68	192,11	1277,46	0,771	20,387	0,037	6,401	187,598	471,936	152,809	7,578

день	День недели	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	1210	38,75	33,24	180,32	1174,88	0,502	35,948	0,165	5,284	477,290	584,984	190,387	44,190
2	Вторник	1372	45,20	46,59	178,20	1318,64	0,695	31,459	0,105	6,524	350,094	690,815	286,005	10,850
3	Среда	1290	40,09	54,23	158,51	1402,41	0,598	59,586	0,280	7,003	629,221	779,816	172,861	8,071
4	Четверг	1340	36,73	40,04	166,22	1209,84	0,483	62,040	0,154	12,570	465,410	453,744	175,337	8,210
5	Пятница	1295	32,91	42,21	191,89	1307,94	0,758	15,549	0,037	6,272	195,508	474,397	150,713	7,496
6	Понедельник	1300	46,76	43,25	191,46	1332,31	0,643	58,678	0,158	6,278	456,954	687,287	286,603	10,436
7	Вторник	1362	43,30	43,34	162,29	1188,64	0,673	53,606	0,105	10,151	421,408	637,884	192,516	6,813
8	Среда	1290	37,48	26,28	195,06	1233,51	0,438	17,919	0,140	7,772	410,546	533,921	125,180	7,714

9	Четверг	1337	38,48	53,88	139,12	1201,80	0,854	57,480	0,220	7,114	194,864	558,728	185,161	9,830
10	Пятница	1300	36,44	46,19	180,69	1291,53	0,517	24,209	0,175	6,167	442,643	504,605	141,886	5,791
	Итого :	13096	396,14	429,25	1743,76	12661,50	6,161	416,474	1,539	75,135	4043,938	5906,181	1906,649	119,401
	В среднем за 10 дней:	1310	39,61	42,93	174,38	1266,15	0,616	41,647	0,154	7,514	404,394	590,618	190,665	11,940
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 50%)	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,600	30,000	0,350		550,000	550,000	125,000	6,000
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (60%)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,720	36,000	0,245		660,000	660,000	150,000	7,200

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборникрецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, , М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 сентября по 1 октября используются овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Плоды свежие (фрукты) подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами

плоды свежие/сок фруктовый - при замене фруктов на сок выдается сок для питания детей дошкольного и школьного возраста