



УТВЕРЖДАЮ
ИП Петрова И.А.

И.А.Петрова

« 12 » июля 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Купросской ООШ»
Носкова С.А.



« 12 » июля 2025 г

Примерное 15-и дневное меню
Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)
Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ ООШ
(лето)

2.06

1 день

2.06	1 день																
	№ рецепт.	Наименование блюд	Выход	(гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
п	по сборн.		7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
					6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			575	625												

Обед

1.	15/2021	Салат из свежих огурцов с луком р/м	60	100	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
					0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13	0,53
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ГУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7																
		Итого 7-11 лет	765	905	39,7	38,88	177,03	1226,46	1,21	72,23	196,63	3,07	448,17	655,7	175,66	9,71

		Итого: 12-18 лет			41,52	45,16	183,11	1312,81	1,26	75,4	219,14	4,32	494,4	724,34	198,27	10,22
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	-------	--------	--------	-------

03.06

2 день

№	№ рецепт.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.		7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	470/2021	Кисломолочный продукт (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед

1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
					1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
					9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	10,95	6,71	169,36	0,04	0,38	6	0,48	8,69	78,19	16,2	0,73
					11,16	11,61	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого 7-11 лет	765	930	46,74	41,62	157,62	1202,26	1,24	71,36	128,2	242,69	522,33	835,49	175,1	7,38
		Итого: 12-18 лет			54,28	49,85	190,48	1439,39	1,36	75,52	150,91	302,49	585,59	977,71	215,73	8,84

04 июн

3 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со сгущ.	150/30	150/50	26,01	14,1	39,15	389,1	0,14	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
		молоком			27,45	15,8	50,25	454,5	0,15	0,5	99	1	383	427,5	50	1,23
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			530	550												

Обед:

1.	6/2021	Салат из капусты белокачанной, овощей	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	15	8,4	0,5
		и яблок			1	6	5	78	0,03	20,6	0	2,8	31	25	14	0,83
2.	128/2021	Суп лапша Домашняя	200	250	2	3,08	8,9	71,4	0,03	0,4	26	0,32	16	28,4	6,8	0,41
					2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52
3.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	105	125	12,44	9,98	1,61	146,07	0,03	0,63	36	0,44	15,6	88,05	11,46	0,98
					12,63	10,64	2,53	156,45	0,04	0,85	40	0,48	17	90,75	12,6	1,04
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	765	905	58,97	43,31	154,93	1251,52	0,85	22,46	291,45	4,43	670,97	880	209,96	10,97
		Итого: 12-18 лет			62,84	49,99	176,01	1411,36	0,91	31,31	316,08	5,78	767,51	976,99	241,85	12,02

05.06

4 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
					11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
2.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1.	42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
					2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
					11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	34,55	28,72	178,25	1115,22	1,23	21,13	74,70	7,34	293,36	670,82	250,72	10,03
		Итого: 8-12 лет			42,61	36,39	213,71	1359,93	1,37	26,70	89,42	9,63	348,23	821,08	316,91	11,97

06 июн

5 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	235/2021	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
					9,28	9,25	44,43	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
2	79/2021	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
3		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
4	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			565	615												

Обед:

1	1/2021	Салат из капусты белокачанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
					1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
					2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3	356/2021	Печень по-строгановски	100	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	6,5
4	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	765	885	42,88	42,74	146,6	1151,15	2,08	63,38	4979	6,23	306,7	742,55	169,6	13,02
		Итого: 8-12 лет			46,62	49,17	163,06	1290,09	2,18	72,64	4994,51	7,89	365,7	825,23	197,31	13,85

09 июн

6 день

6 день																
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак:																
1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
					6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			575	625												
Обед:																
1.	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
					1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	31	16	0,7
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
					11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет за обед:	765	930	44,33	39,58	188,15	1299,86	1,26	74,27	211,03	3,93	500,22	667,4	168,81	7,89
		Итого: 8-12 лет			50,52	46,18	220,45	1514,92	1,37	81,13	234,54	5,41	555,66	769,77	207,61	9,32

10 июня

7 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак:																
1	268/2021	Омлет Натуральный	195	220	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
					18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
2	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4	366/2008	Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			545	570												
Обед:																
1	45/2021	Салат Сельдь с картофелем	60	100	3,84	5,1	4,44	79,2	0,05	5,82	3,12	1,8	16,2	64,2	14,4	0,49
					6,4	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
					1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5	501/2021	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	910	49,56	54,04	133,91	1233,97	1,25	77,73	409,77	6,42	394,17	842,56	222,35	14,13
		Итого: 8-12 лет			56,17	63,41	144,55	1387,16	1,34	83,6	469,27	8,39	423,41	968,56	257,47	15,65

11 июня

8 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
					7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
2.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4.		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1.	1/2021	Салат из капусты белокачанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
					1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/15	250/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
					2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
3.	175/2021	Плов из отварной птицы	200	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
4.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	725	815	31,59	24,5	151,78	964,2	1,07	52,48	85,9	3,02	362,44	466,3	128,6	4,32
		Итого: 12-18 лет			34,27	29,45	164,05	1069,38	1,11	60,27	101,1	4,33	426,76	522	144,83	4,78

17 ноя

10 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
					9,28	9,25	44,43	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
2.	470/2021	Кисломолочный продукт (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5,4	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
					1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3.	367/2021	Курица в соусе с томатом	100	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	765	885	37,87	37,52	162,04	1147,73	1,27	72,58	158,96	4,44	507,95	708,89	191,41	6,59
		Итого: 12-18 лет			41,48	43,81	182,43	1300,03	1,37	76,83	173,87	6,12	557,3	796,06	219,1	7,37

18 июн

11 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	150/50	23,97	11,55	42	369,6	0,12	0,15	78	0,9	233,7	320,7	35,1	1,52
					24,05	11,55	55	422	0,13	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78
2	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			505	525												

Обед:

1	148/2021	Помидоры свежие	60	100	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
					0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
					2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
					11,19	6,85	11,45	151,34	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95
4	177/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого: 7-11 лет			770	910	46,25	28,61	146,68	1034,82	0,87	20,68	108,00	6,08	357,52	675,50	153,68	8,19
Итого: 12-18 лет					49,74	31,97	166,66	1158,74	0,95	24,62	114,00	7,16	382,06	739,03	177,20	9,13

12 день

13

20 июн

13 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
					6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			575	625												

Обед:

1	15/2021	Салат из свежих огурцов с луком р/м	60	100	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
					0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13	0,53
2	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
					6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3	ГУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
					6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	765	905	37,28	33,07	161,13	1105,62	1,23	46,42	100,8	3,44	333,03	575,51	150,8	7,24
		Итого: 8-12 лет			41,42	39,43	179,77	1253,98	1,3	49,6	124,31	4,8	355,89	652,36	172,74	8,16

14 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак:															
229/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
				6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		555	605												
Обед:															
17/2021	Салат из свежих помидоров с р/м	60	100	0,6	3,72	2,16	44,4	0,04	12,6	0	1,98	8,4	15	11,4	0,52
				1	6,2	3,6	74	0,06	21	0	3,3	14	25	19	0,86
113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
				6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
TV 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,31	13,43	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1
				11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
				6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0				
		765	905	35,98	33,00	164,83	1104,06	1,22	25,19	90,93	3,81	262,62	509,60	139,61	9,78
	Итого 7-11 лет														
				40,21	39,46	182,75	1250,55	1,31	35,08	114,34	5,40	310,80	583,30	164,19	10,91
	Итого: 12-18 лет														

15,00

24 ноя

15 день

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
					9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			575	625												

Обед

1	32/2008	Салат из свёклы с сыром	60	100	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76
					3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27
2	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
					2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
					11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
4	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
					8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого 7-11 лет	770	910	42,10	41,92	154,99	1176,97	1,27	18,33	205,07	244,48	602,37	861,84	230,45	11,21
					47,00	49,62	172,89	1337,51	1,37	22,36	232,29	304,62	676,44	994,80	268,97	12,66
		Итого: 12-18 лет														

дни	Возраст	Пит. вещества (гр)				Эн. цен-ть		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
														5
	7-11 лет	39,7	38,88	177,03	1226,46	1,21	72,23	196,63	3,07	448,17	655,7	175,66	9,71	
1 день	7-11 лет	46,74	41,62	157,62	1202,26	1,24	71,36	128,2	242,69	522,33	835,49	175,1	7,38	
2 день	7-11 лет	58,97	43,31	154,93	1251,52	0,85	22,46	291,45	4,43	670,97	880	209,96	10,97	
3 день	7-11 лет	34,55	28,72	178,25	1115,22	1,23	21,13	174,7	7,34	293,36	670,82	250,72	10,03	
4 день	7-11 лет	42,88	42,74	146,6	1151,15	2,08	63,38	4979	6,23	306,7	742,55	169,6	13,02	
5 день	7-11 лет	44,3	39,58	188,15	1299,86	1,26	74,27	211,03	3,93	500,22	667,4	168,81	7,89	
6 день	7-11 лет	49,56	54,04	133,91	1233,97	1,25	77,73	409,77	6,42	394,17	842,56	222,35	14,13	
7 день	7-11 лет	31,59	24,5	151,78	964,2	1,07	52,48	85,9	3,02	362,44	466,3	128,6	4,32	
8 день	7-11 лет	47,08	44,91	167,31	1277,82	1,27	77,18	197,9	4,2	440,77	771,81	250	10,76	
9 день	7-11 лет	37,87	37,52	162,04	1147,73	1,27	72,58	158,96	4,44	507,95	708,89	191,41	6,59	
10 день	7-11 лет	46,25	28,61	146,68	1034,82	0,87	20,68	108	6,08	357,52	675,5	153,68	8,19	
11 день	7-11 лет	37,8	43,72	151,93	1156,14	0,89	21,86	143,88	244,72	367,56	700,22	205,08	10,76	
12 день	7-11 лет	37,28	33,07	161,13	1105,62	1,23	46,42	100,8	3,44	333,03	575,51	150,8	7,24	
13 день	7-11 лет	35,98	33	164,83	1104,06	1,22	25,19	90,93	3,81	262,62	509,6	139,61	9,78	
14 день	7-11 лет	42,1	41,92	154,99	1176,97	1,27	18,33	205,07	244,48	602,37	861,84	230,45	11,21	
15 день	7-11 лет	632,65	576,14	2397,18	17447,8	18,21	737,28	7382,2	788,3	6370,18	10564,2	2821,83	141,98	
	Итого	42,18	38,41	159,81	1163,19	1,21	49,15	492,15	52,55	424,68	704,28	188,12	9,47	
	Среднедневное	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6	
	Норма 50%	109,55	97,24	95,41	98,99	202,33	163,84	140,61	1051,07	77,21	128,05	150,50	157,76	
	Выполнение %													

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 12-18 лет

Питательная и энергетическая ценность по циклическому меню детей от 12-18 лет													
дни	Возраст	Пит. вещества (гр)				Эн. цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	12-18 лет	41,52	45,16	183,11	1312,81	1,26	75,4	219,14	4,32	494,4	724,34	198,27	10,22
1 день	12-18 лет	54,28	49,85	190,48	1439,39	1,36	75,52	150,91	302,49	585,59	977,71	215,73	8,84
2 день	12-18 лет	62,84	49,99	176,01	1411,36	0,91	31,31	316,08	5,78	767,51	976,99	241,85	12,02
3 день	12-18 лет	42,61	36,39	213,71	1359,93	1,37	26,7	89,42	9,63	348,23	821,08	316,91	11,97
4 день	12-18 лет	46,62	49,17	163,03	1290,09	2,18	72,64	4994,5	7,89	365,7	825,23	197,31	13,85
5 день	12-18 лет	50,52	46,18	220,45	1514,92	1,37	81,13	234,54	5,41	555,66	769,77	207,61	9,32
6 день	12-18 лет	56,17	63,41	144,55	1387,16	1,34	83,6	469,27	8,39	423,41	968,56	257,47	15,65
7 день	12-18 лет	34,27	29,45	164,05	1069,38	1,11	60,27	101,1	4,33	426,76	522	144,83	4,78
8 день	12-18 лет	52,82	53,11	185,24	1446,03	1,36	85,5	220,52	5,63	464,79	878,3	291,76	12,27
9 день	12-18 лет	41,48	43,81	182,43	1300,03	1,37	76,83	173,87	6,12	557,3	796,06	219,1	7,37
10 день	12-18 лет	49,74	31,97	166,66	1158,74	0,95	24,62	114	7,16	382,06	739,03	177,2	9,13
11 день	12-18 лет	42,47	50,56	170,47	1310,48	1	27,6	163,02	304,86	436,91	824,61	243	12,05
12 день	12-18 лет	41,42	39,43	179,77	1253,98	1,3	49,6	124,31	4,8	355,89	652,36	172,74	8,16
13 день	12-18 лет	40,21	39,46	182,75	1250,55	1,31	35,08	114,34	5,4	310,8	583,3	164,19	10,91
14 день	12-18 лет	47	49,62	172,89	1337,51	1,37	22,36	232,29	304,62	676,44	994,8	268,97	12,66
15 день	12-18 лет	703,97	677,56	2695,6	19842,4	19,56	828,16	7717,3	986,83	7151,45	12054,1	3316,94	159,2
	Итого	46,93	45,17	179,71	1322,82	1,30	55,21	514,49	65,79	476,76	803,61	221,13	10,61
	Среднедневное	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
	Норма 50%	104,29	98,20	93,84	97,27	186,29	157,74	114,33	1315,77	79,46	133,93	147,42	117,93
	Выполнение %												

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.