

**Примерное 10-дневное меню рациона питания (завтрак, обед) рацион питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 7 до 11 лет включительно в 2025 году.**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                                              | Выход         | Вес блюда     | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры                | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                          |                                                                                 |               |               | Белки                 | Жиры         | Углеводы      |                                |                            | В1            | С            | А             | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>Неделя 1</b>          |                                                                                 |               |               |                       |              |               |                                |                            |               |              |               |                           |               |               |              |  |
| <b>День 1</b>            |                                                                                 |               |               |                       |              |               |                                |                            |               |              |               |                           |               |               |              |  |
| <b>Завтрак:</b>          | Каша вязкая молочная (из овсяной крупы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром) | 180/5/5       | 190           | 5,66                  | 8,95         | 32,46         | 233,18                         | №173 сб. 2017г.            | 0,12          | 0,65         | 37,37         | 102,22                    | 160,22        | 48,29         | 1,20         |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                  | 30            | 30            | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | Прилож. Г. Сб. ДОУ, 2012г. | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 6,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,33         |  |
|                          | Сыр Российский (порционными)                                                    | 15            | 15            | 6,96                  | 8,85         | 0             | 108                            | №15 сб. 2017 г.            | 0,15          | 0,21         | 78            | 26,4                      | 150           | 10,5          | 0,3          |  |
|                          | Чай*                                                                            | 200           | 200           | 0,07                  | 0,02         | 15,00         | 60,00                          | №376 сб. 2017г.            | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28         |  |
|                          | Фрукты свежие (яблоко)                                                          | шт.           | 120           | 0,48                  | 0,48         | 11,76         | 56,40                          | №338 сб. 2017г.            | 0,04          | 12,00        | 0,00          | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64         |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                 | <b>555</b>    | <b>555</b>    | <b>15,45</b>          | <b>18,54</b> | <b>73,98</b>  | <b>528,08</b>                  |                            | <b>0,34</b>   | <b>12,89</b> | <b>115,37</b> | <b>164,92</b>             | <b>326,22</b> | <b>70,99</b>  | <b>4,75</b>  |  |
| <b>Обед:</b>             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно               | 60            | 60            | 0,61                  | 0,06         | 2,38          | 13,20                          | №71 сб. 2017г.             | 0,09          | 5,65         | 0,00          | 22,20                     | 49,17         | 20,49         | 0,87         |  |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем                                               | 200           | 200           | 1,42                  | 3,96         | 6,32          | 71,80                          | №88 сб. 2017г.             | 0,05          | 12,62        | 0,00          | 39,40                     | 39,20         | 17,70         | 0,66         |  |
|                          | Котлеты, биточки, шницели.                                                      | 90            | 90            | 13,50                 | 19,80        | 11,72         | 281,46                         | №268 сб. 2017г.            | 0,06          | 0,28         | 36,66         | 35,30                     | 154,48        | 45,64         | 2,30         |  |
|                          | Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным                                 | 150/5         | 155           | 6,32                  | 4,51         | 38,85         | 221,25                         | №302 сб. 2017г.            | 0,13          | 0,00         | 0,00          | 24,04                     | 158,89        | 34,22         | 2,69         |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                  | 30            | 30            | 1,52                  | 0,16         | 9,84          | 47,00                          | Прилож. Г. Сб. ДОУ, 2012г. | 0,02          | 0,00         | 0,00          | 4,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,22         |  |
|                          | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                   | 30            | 30            | 1,98                  | 0,36         | 10,02         | 52,20                          | Прилож. Г. Сб. ДОУ, 2012г. | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 10,50                     | 0,00          | 0,00          | 1,17         |  |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200           | 200           | 0,66                  | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | №349 сб. 2017г.            | 0,02          | 0,73         | 0,00          | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70         |  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                                 | <b>765</b>    | <b>765</b>    | <b>26,00</b>          | <b>28,94</b> | <b>111,14</b> | <b>819,71</b>                  |                            | <b>0,41</b>   | <b>19,28</b> | <b>36,66</b>  | <b>167,92</b>             | <b>425,18</b> | <b>135,51</b> | <b>8,62</b>  |  |
| <b>Итого за 1 день:</b>  |                                                                                 | <b>1320</b>   | <b>1320</b>   | <b>41,46</b>          | <b>47,48</b> | <b>185,12</b> | <b>1347,79</b>                 |                            | <b>0,75</b>   | <b>32,18</b> | <b>152,03</b> | <b>332,84</b>             | <b>751,40</b> | <b>206,50</b> | <b>13,37</b> |  |
| <b>Неделя 1</b>          |                                                                                 |               |               |                       |              |               |                                |                            |               |              |               |                           |               |               |              |  |
| <b>День 2</b>            |                                                                                 |               |               |                       |              |               |                                |                            |               |              |               |                           |               |               |              |  |
| <b>Завтрак:</b>          | Икра свекольная                                                                 | 60            | 60            | 1,42                  | 0,06         | 13,72         | 111,18                         | №75 сб. 2017г.             | 0,02          | 3,4          | 0             | 35,53                     | 36,55         | 18,09         | 1,02         |  |
|                          | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят                                              | 90            | 90            | 12,52                 | 24,06        | 12,65         | 317,46                         | №295 сб. 2017г.            | 0,08          | 0,86         | 74,78         | 45,44                     | 79,80         | 17,02         | 1,16         |  |
|                          | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                                  | 150/5         | 155           | 5,64                  | 5,98         | 31,47         | 202,24                         | №203 сб. 2017г.            | 0,06          | 0,00         | 29,52         | 12,55                     | 38,82         | 8,41          | 0,84         |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                  | 30            | 30            | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | Прилож. Г. Сб. ДОУ, 2012г. | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 6,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,33         |  |
|                          | Чай с лимоном*                                                                  | 200/7         | 207           | 0,13                  | 0,02         | 15,20         | 62,00                          | №377 сб. 2017г.            | 0,00          | 2,83         | 0,00          | 14,20                     | 4,40          | 2,40          | 0,36         |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                                 | <b>542,00</b> | <b>542,00</b> | <b>21,99</b>          | <b>30,36</b> | <b>87,80</b>  | <b>763,38</b>                  |                            | <b>0,19</b>   | <b>7,09</b>  | <b>104,30</b> | <b>113,72</b>             | <b>159,57</b> | <b>45,92</b>  | <b>3,71</b>  |  |
| <b>Обед:</b>             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно               | 60            | 60            | 0,61                  | 0,06         | 2,38          | 13,20                          | №71 сб. 2017г.             | 0,09          | 5,65         | 0,00          | 22,20                     | 49,17         | 20,49         | 0,87         |  |
|                          | Суп-лапша домашняя                                                              | 200           | 200           | 2,06                  | 4,43         | 9,30          | 92,60                          | №113 сб. 2017г.            | 0,04          | 0,40         | 10,00         | 22,84                     | 30,80         | 8,54          | 0,52         |  |



|                   |                                                                      |         |         |       |       |        |         |                           |      |       |        |        |        |        |       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                   | Рыба, тушеная в томате с овощами                                     | 90/90   | 180     | 17,55 | 8,91  | 6,84   | 189,00  | №229 сб. 2017г.           | 0,09 | 6,71  | 10,48  | 70,33  | 291,94 | 87,35  | 1,53  |
|                   | Картофель отварной (с маслом сливочным)                              | 150/5   | 155     | 2,98  | 5,85  | 20,65  | 155,00  | №125 сб. 2017г.           | 0,16 | 21,29 | 29,52  | 20,16  | 82,36  | 30,00  | 1,21  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                       | 30      | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                        | 30      | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                   | Компот из свежих плодов                                              | 200     | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | №342 сб. 2017г.           | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
| Итого за обед:    |                                                                      | 855,00  | 855,00  | 26,86 | 19,93 | 86,91  | 663,60  |                           | 0,46 | 34,95 | 50,00  | 164,21 | 458,67 | 151,53 | 6,47  |
| Итого за 2 день:  |                                                                      | 1397,00 | 1397,00 | 48,85 | 50,29 | 174,70 | 1426,98 |                           | 0,65 | 42,04 | 154,30 | 277,93 | 618,25 | 197,45 | 10,18 |
| Неделя 1          |                                                                      |         |         |       |       |        |         |                           |      |       |        |        |        |        |       |
| День 3            |                                                                      |         |         |       |       |        |         |                           |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:          | Запеканка из творога (с молоком стуженным)                           | 200/20  | 220     | 24,84 | 18,79 | 47,60  | 459,00  | №223 сб. 2017г.           | 0,10 | 0,80  | 110,50 | 332,49 | 365,76 | 45,14  | 1,09  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                       | 60      | 60      | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 141,00  | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 0,66  |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                           | 200     | 200     | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 100,60  | №379 сб. 2017г.           | 0,04 | 1,30  | 20,00  | 125,78 | 90,00  | 14,00  | 0,13  |
|                   | Вафли (1 шт в инд. упаковке)                                         | шт      | 22,5    | 4,00  | 6,50  | 33,50  | 210,00  |                           | 0,04 | 0,00  | 9,00   | 12,00  | 0,00   | 0,00   | 1,35  |
| Итого за завтрак: |                                                                      | 502,50  | 502,50  | 36,57 | 28,45 | 126,57 | 910,60  |                           | 0,24 | 2,10  | 139,50 | 476,27 | 455,76 | 59,14  | 3,23  |
| Обед:             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно    | 60      | 60      | 0,61  | 0,06  | 2,38   | 13,20   | №71 сб. 2017г.            | 0,09 | 5,65  | 0,00   | 22,20  | 49,17  | 20,49  | 0,87  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)                        | 200     | 200     | 4,39  | 4,22  | 13,23  | 118,60  | №102 сб. 2017г.           | 0,18 | 4,66  | 0,00   | 34,14  | 70,48  | 28,46  | 1,64  |
|                   | Плов из птицы                                                        | 90/150  | 240     | 21,62 | 10,74 | 43,74  | 358,4   | №291 сб. 2017г.           | 0,18 | 7,84  | 33,6   | 43,31  | 227,2  | 64,72  | 2,24  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                       | 30      | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                        | 30      | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                   | Кисель из сока плодового                                             | 200     | 200     | 0,31  | 0,00  | 39,40  | 160,00  | №358 сб. 2017г.           | 0,01 | 2,40  | 0,00   | 22,46  | 18,50  | 7,26   | 0,19  |
| Итого за обед:    |                                                                      | 760,00  | 760,00  | 30,43 | 15,54 | 118,61 | 749,40  |                           | 0,54 | 20,55 | 33,60  | 136,61 | 365,35 | 120,93 | 6,33  |
| Итого за 3 день:  |                                                                      | 1262,50 | 1262,50 | 67,00 | 43,99 | 245,18 | 1660,00 |                           | 0,78 | 22,65 | 173,10 | 612,89 | 821,11 | 180,08 | 9,56  |
| Неделя 1          |                                                                      |         |         |       |       |        |         |                           |      |       |        |        |        |        |       |
| День 4            |                                                                      |         |         |       |       |        |         |                           |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:          | Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром) | 180/5/5 | 190     | 4,10  | 8,60  | 35,10  | 235,60  | №182 сб. 2017г.           | 0,04 | 0,95  | 46,97  | 105,20 | 111,80 | 24,39  | 0,40  |
|                   | Яйца вареные                                                         | шт      | 40      | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63      | №209 сб. 2017г.           | 0,03 | 0     | 100    | 22     | 76,8   | 4,8    | 1     |
|                   | Масло сливочное 72,5% м.д.ж (порциями)                               | 10      | 10      | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66      | №14 сб. 2017г.            | 0    | 0     | 40     | 3      | 3      | 0      | 0,02  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                       | 60      | 60      | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 141,00  | Прилож. Г.СБ. ДОУ. 2012г. | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 12,00  | 0,00   | 0,00   | 0,66  |
|                   | Чай*                                                                 | 200     | 200     | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | №376 сб. 2017г.           | 0,00 | 0,03  | 0,00   | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,28  |
| Итого за завтрак: |                                                                      | 500,00  | 500,00  | 13,89 | 20,95 | 80,03  | 556,60  |                           | 0,13 | 0,98  | 186,97 | 153,30 | 194,40 | 30,59  | 2,36  |
| Обед:             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)              | 60      | 60      | 0,61  | 0,06  | 2,38   | 13,20   | №71 сб. 2017г.            | 0,09 | 5,65  | 0,00   | 22,20  | 49,17  | 20,49  | 0,87  |
|                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                             | 200/4   | 204     | 1,44  | 3,94  | 8,74   | 83,00   | №82 сб. 2017г.            | 0,04 | 8,54  | 0,00   | 39,78  | 43,68  | 20,90  | 0,98  |



|                    |                                                                   |          |         |       |       |        |         |                       |      |       |        |        |        |        |       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|---------|-------|-------|--------|---------|-----------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                    | Тфтели 1-й вариант                                                | 90/30    | 110     | 9,12  | 10,1  | 12,06  | 176,23  | №278 сб. 2017г.       | 0,07 | 0,88  | 40,22  | 45,27  | 110,03 | 22,28  | 0,99  |
|                    | 1 вариант - Картофель отварной<br>2 вариант - Картофельное пюре * | 150/5    | 155     | 3,20  | 9,46  | 18,59  | 178,62  | №128 сб. 2017г.       | 0,15 | 18,39 | 51,67  | 43,05  | 89,93  | 28,31  | 1,06  |
|                    | Хлеб пшеничный                                                    | 30       | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож Г.СБ ДОУ 2012г | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30       | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож Г.СБ ДОУ 2012г | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200      | 200     | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | №349 сб. 2017г.       | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Итого за обед:     |                                                                   | 789,00   | 789,00  | 18,53 | 24,17 | 93,64  | 683,05  |                       | 0,44 | 34,19 | 91,89  | 197,28 | 316,25 | 109,44 | 5,99  |
| Итого за 4 день:   |                                                                   | 1289,00  | 1289,00 | 32,42 | 45,12 | 173,67 | 1248,65 |                       | 0,57 | 35,17 | 278,86 | 350,58 | 510,65 | 140,03 | 8,35  |
| Неделя 1<br>День 5 |                                                                   |          |         |       |       |        |         |                       |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:           | Макароны отварные с сыром                                         | 150/6/24 | 180     | 10,16 | 11,94 | 25,58  | 250,80  | №204 сб. 2017г.       | 0,06 | 0,17  | 86,40  | 221,40 | 151,56 | 15,24  | 0,92  |
|                    | Икра кабачковая (промышленного производства)                      | 60       | 60      | 0,72  | 2,82  | 4,62   | 46,8    | №131 сб. 2017 г.      | 0,02 | 3,63  | 6,67   | 8,89   | 23,04  | 7,55   | 0,26  |
|                    | Хлеб пшеничный                                                    | 30       | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |                       | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 0,33  |
|                    | Какао с молоком                                                   | 200      | 200     | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 118,60  | №382 сб. 2017г.       | 0,06 | 1,59  | 24,40  | 152,22 | 124,56 | 21,34  | 0,48  |
|                    | Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)                        | шт       | 36      | 5,33  | 9,26  | 40,22  | 380,00  | №377 сб. 2017г.       | 0,06 | 0,1   | 5,5    | 9      | 0,23   | 2,12   | 0,52  |
| Итого за завтрак:  |                                                                   | 506,00   | 506,00  | 22,57 | 27,80 | 102,76 | 866,70  |                       | 0,23 | 5,49  | 122,97 | 397,51 | 299,39 | 46,25  | 2,51  |
| Обед:              | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60       | 60      | 0,61  | 0,06  | 2,38   | 13,20   | №71 сб. 2017г.        | 0,09 | 5,65  | 0,00   | 22,20  | 49,17  | 20,49  | 0,87  |
|                    | Суп картофельный с крупой (рисовой)                               | 200      | 200     | 1,58  | 2,17  | 9,69   | 68,60   | №101 сб. 2017г.       | 0,07 | 6,60  | 0,00   | 21,36  | 44,78  | 18,22  | 0,70  |
|                    | Котлеты, биточки, шницели.                                        | 90       | 90      | 13,50 | 19,80 | 11,72  | 281,46  | №268 сб. 2017г.       | 0,06 | 0,28  | 36,66  | 35,30  | 154,48 | 45,64  | 2,30  |
|                    | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным)                  | 150/5    | 155     | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | №302 сб. 2017г.       | 0,21 | 0,00  | 0,00   | 14,82  | 203,93 | 135,83 | 4,56  |
|                    | Хлеб пшеничный                                                    | 30       | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож Г.СБ ДОУ 2012г | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30       | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож Г.СБ ДОУ 2012г | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                    | Компот из свежих плодов                                           | 200      | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | №342 сб. 2017г.       | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
| Итого за обед:     |                                                                   | 765,00   | 765,00  | 27,95 | 28,80 | 110,17 | 820,81  |                       | 0,52 | 13,43 | 36,66  | 122,35 | 456,76 | 225,32 | 10,77 |
| Итого за 5 день:   |                                                                   | 1271,00  | 1271,00 | 50,51 | 56,60 | 212,93 | 1687,51 |                       | 0,75 | 18,91 | 159,63 | 519,86 | 756,15 | 271,57 | 13,28 |
| Неделя 2<br>День 6 |                                                                   |          |         |       |       |        |         |                       |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:           | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным                    | 180/5    | 185     | 5,61  | 5,96  | 28,19  | 188,60  | №230 сб. 2021г.       | 0,07 | 1,25  | 36,28  | 123,45 | 110,46 | 18,41  | 0,42  |
|                    | Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)                           | 10       | 10      | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66      | №14 сб. 2017г.        | 0    | 0     | 40     | 3      | 3      | 0      | 0,02  |
|                    | Сыр Российский (порциями)                                         | 15       | 15      | 6,96  | 8,85  | 0      | 108     | №15 сб. 2017 г.       | 0,15 | 0,21  | 78     | 26,4   | 150    | 10,5   | 0,3   |
|                    | Хлеб пшеничный                                                    | 60       | 60      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | Прилож Г.СБ ДОУ 2012г | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 0,33  |
|                    | Чай*                                                              | 200      | 200     | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | №376 сб. 2017г.       | 0,00 | 0,03  | 0,00   | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,28  |
|                    | Печенье (1 шт в инд упаковке)                                     | шт       | 46      | 4     | 6,5   | 33,5   | 210     |                       | 0,04 | 0     | 9      | 12     | 0      | 0      | 1,35  |



|                   |                                                                   |         |         |       |       |        |         |                        |      |       |        |        |        |        |       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|------------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за завтрак: |                                                                   | 516,00  | 516,00  | 19,00 | 28,82 | 91,58  | 703,10  |                        | 0,29 | 1,49  | 163,28 | 181,95 | 266,26 | 30,31  | 2,70  |
| Обед:             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60      | 60      | 0,61  | 0,06  | 2,38   | 13,20   | №71 сб. 2017г.         | 0,09 | 5,65  | 0,00   | 22,20  | 49,17  | 20,49  | 0,87  |
|                   | Борщ с фасолью и картофелем                                       | 200     | 200     | 2,85  | 4,10  | 11,34  | 102,20  | №84 сб. 2017г.         | 0,08 | 5,36  | 0,00   | 43,34  | 79,60  | 27,56  | 1,38  |
|                   | Рagu из птицы                                                     | 90/150  | 240     | 17,57 | 14,61 | 20,85  | 285,26  | №289 сб. 2017г.        | 0,12 | 16,05 | 28,80  | 39,21  | 189,39 | 49,37  | 2,51  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30      | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200     | 200     | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | №349 сб. 2017г.        | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Итого за обед:    |                                                                   | 760,00  | 760,00  | 25,19 | 19,37 | 86,43  | 632,66  |                        | 0,38 | 27,79 | 28,80  | 151,73 | 341,60 | 114,88 | 6,86  |
| Итого за 6 день:  |                                                                   | 1276,00 | 1276,00 | 44,19 | 48,19 | 178,01 | 1335,76 |                        | 0,67 | 29,28 | 192,08 | 333,68 | 607,86 | 145,19 | 9,56  |
| Неделя 2          |                                                                   |         |         |       |       |        |         |                        |      |       |        |        |        |        |       |
| День 7            |                                                                   |         |         |       |       |        |         |                        |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:          | Омлет с отварным картофелем                                       | 175/5   | 180     | 12,42 | 15,48 | 12,78  | 241,2   | №276 сб. 2021г.        | 0,14 | 8,1   | 223,2  | 104,4  | 221,44 | 30,6   | 2,43  |
|                   | Икра кабачковая (промышленного производства)                      | 60      | 60      | 0,72  | 2,82  | 4,62   | 46,8    | №131 сб. 2017 г.       | 0,02 | 3,63  | 6,67   | 8,89   | 23,04  | 7,55   | 0,26  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 0,33  |
|                   | Соки фруктовые и ягодные                                          | 200     | 200     | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,80   | №389 сб. 2017г.        | 0,02 | 4,00  | 0,00   | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
|                   | Плоды свежие (яблоко)                                             | шт.     | 120     | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56,40   | №338 сб. 2017г.        | 0,04 | 12,00 | 0,00   | 19,20  | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
| Итого за завтрак: |                                                                   | 590,00  | 590,00  | 16,90 | 19,02 | 64,12  | 499,70  |                        | 0,25 | 27,73 | 229,87 | 152,49 | 271,68 | 56,95  | 8,46  |
| Обед:             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60      | 60      | 0,61  | 0,06  | 2,38   | 13,20   | №71 сб. 2017г.         | 0,09 | 5,65  | 0,00   | 22,20  | 49,17  | 20,49  | 0,87  |
|                   | Сул картофеляхный с клецками                                      | 200     | 200     | 2,85  | 3,67  | 15,03  | 115,40  | №108 сб. 2017г.        | 0,08 | 4,60  | 16,84  | 26,72  | 57,78  | 20,28  | 0,94  |
|                   | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят                                | 90      | 90      | 12,52 | 24,06 | 12,65  | 317,46  | №295 сб. 2017г.        | 0,08 | 0,86  | 74,78  | 45,44  | 79,80  | 17,02  | 1,16  |
|                   | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным                   | 150/5   | 155     | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | №302 сб. 2017г.        | 0,21 | 0,00  | 0,00   | 14,82  | 203,93 | 135,83 | 4,56  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 30      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00   | 0,22  |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30      | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,20   | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 10,50  | 0,00   | 0,00   | 1,17  |
|                   | Компот из свежих плодов                                           | 200     | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | №342 сб. 2017г.        | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
| Итого за обед:    |                                                                   | 765,00  | 765,00  | 28,24 | 34,56 | 116,44 | 903,61  |                        | 0,54 | 12,01 | 91,62  | 137,86 | 395,08 | 198,75 | 9,87  |
| Итого за 7 день:  |                                                                   | 1355,00 | 1355,00 | 45,14 | 53,58 | 180,56 | 1403,31 |                        | 0,79 | 39,74 | 321,49 | 290,35 | 666,76 | 255,70 | 18,33 |
| Неделя 2          |                                                                   |         |         |       |       |        |         |                        |      |       |        |        |        |        |       |
| День 8            |                                                                   |         |         |       |       |        |         |                        |      |       |        |        |        |        |       |
| Завтрак:          | Запеканка из макарон с творогом с маслом сливочным                | 200/10  | 210     | 13,70 | 4,90  | 40,80  | 262,00  | №265 сб. 2021г.        | 0,12 | 0,40  | 50,00  | 160,00 | 199,00 | 25,00  | 1,60  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 60      | 60      | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 141,00  | Прилож Г.СБ. ДОУ.2012г | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 12,00  | 0,00   | 0,00   | 0,66  |
|                   | Чай с лимоном*                                                    | 200/7   | 207     | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00   | №377 сб. 2017г.        | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 0,36  |



|                     |                                                                   |             |           |              |              |               |                 |                                                 |              |               |               |               |               |               |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                     | Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)                        | шт          | 32        | 5,05         | 13,32        | 57,59         | 390,00          | №377 сб. 2017г.                                 | 0,06         | 0,1           | 5,5           | 9             | 0,23          | 2,12          | 0,52         |
| Итого за завтрак:   |                                                                   | 509,00      | 509,00    | 23,44        | 18,72        | 143,11        | 855,00          |                                                 | 0,24         | 3,33          | 55,50         | 195,20        | 203,63        | 29,52         | 3,14         |
| Обед:               | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60          | 60        | 0,61         | 0,06         | 2,38          | 13,20           | №71 сб. 2017г.                                  | 0,09         | 5,65          | 0,00          | 22,20         | 49,17         | 20,49         | 0,87         |
|                     | Суп из овощей                                                     | 200         | 200       | 1,27         | 3,99         | 7,32          | 76,20           | №99 сб. 2017г.                                  | 0,06         | 8,30          | 0,00          | 27,88         | 39,42         | 16,60         | 0,62         |
|                     | Фрикадельки из бройлер-цыплат                                     | 90          | 90        | 11,72        | 16,25        | 6,62          | 219,28          | №297 сб. 2017г.                                 | 0,04         | 1,74          | 49,42         | 43,58         | 74,26         | 12,54         | 0,90         |
|                     | Рис припущенный (с маслом сливочным)                              | 150/5       | 155       | 3,64         | 4,30         | 36,67         | 199,95          | №305 сб. 2017г.                                 | 0,03         | 0,00          | 0,00          | 2,42          | 60,60         | 19,01         | 0,52         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 20          | 20        | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00           | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г                          | 0,02         | 0,00          | 0,00          | 4,00          | 0,00          | 0,00          | 0,22         |
|                     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30          | 30        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20           | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г                          | 0,05         | 0,00          | 0,00          | 10,50         | 0,00          | 0,00          | 1,17         |
|                     | Кисель из сока плодового                                          | 200         | 200       | 0,31         | 0,00         | 39,40         | 160,00          | №358 сб. 2017г.                                 | 0,01         | 2,40          | 0,00          | 22,46         | 18,50         | 7,26          | 0,19         |
| Итого за обед:      |                                                                   | 755,00      | 755,00    | 21,05        | 25,12        | 112,25        | 767,83          |                                                 | 0,29         | 18,09         | 49,42         | 133,03        | 241,95        | 75,90         | 4,49         |
| Итого за 8 день:    |                                                                   | 1264,00     | 1264,00   | 44,49        | 43,84        | 255,36        | 1622,83         |                                                 | 0,53         | 21,42         | 104,92        | 328,23        | 445,58        | 105,42        | 7,63         |
| Неделя 2<br>День 9  |                                                                   |             |           |              |              |               |                 |                                                 |              |               |               |               |               |               |              |
| Завтрак:            | Плов из птицы                                                     | 90/150      | 240       | 21,62        | 10,74        | 43,74         | 358,4           | №291 сб. 2017г.                                 | 0,18         | 7,84          | 33,6          | 43,31         | 227,2         | 64,72         | 2,24         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 60          | 60        | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50           | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г                          | 0,03         | 0,00          | 0,00          | 6,00          | 0,00          | 0,00          | 0,33         |
|                     | Чай*                                                              | 200         | 200       | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00           | №376 сб. 2017г.                                 | 0,00         | 0,03          | 0,00          | 11,10         | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| Итого за завтрак:   |                                                                   | 500,00      | 500,00    | 23,97        | 11,00        | 73,50         | 488,90          |                                                 | 0,21         | 7,87          | 33,60         | 60,41         | 230,00        | 66,12         | 2,85         |
| Обед:               | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60          | 60        | 0,61         | 0,06         | 2,38          | 13,20           | №71 сб. 2017г.                                  | 0,09         | 5,65          | 0,00          | 22,20         | 49,17         | 20,49         | 0,87         |
|                     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                          | 200/4       | 204       | 1,44         | 3,94         | 8,74          | 83,00           | №82 сб. 2017г.                                  | 0,04         | 8,54          | 0,00          | 39,78         | 43,68         | 20,90         | 0,98         |
|                     | Биточки рыбные                                                    | 90          | 90        | 10,70        | 12,56        | 13,08         | 207,82          | №234 сб. 2017г.                                 | 0,06         | 0,82          | 40,42         | 53,15         | 137,48        | 21,26         | 1,08         |
|                     | 1 вариант - Картофель отварной<br>2 вариант - Картофельное пюре * | 150/5<br>20 | 155<br>20 | 3,20<br>1,52 | 9,46<br>0,16 | 18,59<br>9,84 | 178,62<br>47,00 | №125/ №128 сб. 2017г.<br>Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г | 0,15<br>0,02 | 18,39<br>0,00 | 51,67<br>0,00 | 43,05<br>4,00 | 89,93<br>0,00 | 28,31<br>0,00 | 1,06<br>0,22 |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 30        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20           | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г                          | 0,05         | 0,00          | 0,00          | 10,50         | 0,00          | 0,00          | 1,17         |
|                     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 200         | 200       | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80          | №349 сб. 2017г.                                 | 0,02         | 0,73          | 0,00          | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| Итого за обед:      |                                                                   | 759,00      | 759,00    | 20,11        | 26,62        | 94,66         | 714,64          |                                                 | 0,43         | 34,13         | 92,09         | 205,16        | 343,70        | 108,42        | 6,08         |
| Итого за 9 день:    |                                                                   | 1259,00     | 1259,00   | 44,08        | 37,62        | 168,16        | 1203,54         |                                                 | 0,64         | 42,00         | 125,69        | 265,57        | 573,70        | 174,54        | 8,93         |
| Неделя 2<br>День 10 |                                                                   |             |           |              |              |               |                 |                                                 |              |               |               |               |               |               |              |
| Завтрак:            | Суп молочный с макаронными изделиями                              | 180/5       | 185       | 4,15         | 3,60         | 13,65         | 114,00          | №120 сб. 2017г.                                 | 0,07         | 0,65          | 25,08         | 123,88        | 104,03        | 20,27         | 0,49         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50           | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г                          | 0,03         | 0,00          | 0,00          | 6,00          | 0,00          | 0,00          | 0,33         |
|                     | Сыр Российский (порциями)                                         | 15          | 15        | 6,96         | 8,85         | 0             | 108             | №15 сб. 2017 г.                                 | 0,15         | 0,21          | 78            | 26,4          | 150           | 10,5          | 0,3          |



|                   |                                                                   |         |         |        |        |         |          |                        |      |        |         |         |         |         |        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------|--------|---------|----------|------------------------|------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                   | Кофейный напиток с молоком                                        | 200     | 200     | 3,17   | 2,68   | 15,95   | 100,60   | №379 сб. 2017г.        | 0,04 | 1,30   | 20,00   | 125,78  | 90,00   | 14,00   | 0,13   |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)                                            | шт      | 120     | 0,48   | 0,48   | 11,76   | 56,40    | №338 сб. 2017г.        | 0,04 | 12,00  | 0,00    | 19,20   | 13,20   | 10,80   | 2,64   |
| Итого за завтрак: |                                                                   | 550,00  | 550,00  | 17,04  | 15,85  | 56,12   | 449,50   |                        | 0,33 | 14,16  | 123,08  | 301,26  | 357,23  | 55,57   | 3,89   |
| Обед:             | Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно | 60      | 60      | 0,61   | 0,06   | 2,38    | 13,20    | №71 сб. 2017г.         | 0,09 | 5,65   | 0,00    | 22,20   | 49,17   | 20,49   | 0,87   |
|                   | Рассольник Ленинградский                                          | 200     | 200     | 1,62   | 4,07   | 9,58    | 85,80    | №96 сб. 2017г.         | 0,07 | 6,70   | 0,00    | 23,32   | 45,38   | 19,34   | 0,74   |
|                   | Котлеты "Школьные"                                                | 90      | 90      | 13,77  | 9,9    | 11,97   | 191,7    | №347 сб. 2021г.        | 0,13 | 0      | 27      | 45      | 122,4   | 18,9    | 1,87   |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                    | 150/5   | 155     | 5,64   | 5,98   | 31,47   | 202,24   | №203 сб. 2017г.        | 0,06 | 0,00   | 29,52   | 12,55   | 38,82   | 8,41    | 0,84   |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30      | 30      | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 47,00    | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 4,00    | 0,00    | 0,00    | 0,22   |
|                   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                     | 30      | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,20    | Прилож Г.Сб. ДОУ 2012г | 0,05 | 0,00   | 0,00    | 10,50   | 0,00    | 0,00    | 1,17   |
|                   | Компот из свежих плодов                                           | 200     | 200     | 0,16   | 0,16   | 27,88   | 114,60   | №342 сб. 2017г.        | 0,01 | 0,90   | 0,00    | 14,18   | 4,40    | 5,14    | 0,95   |
| Итого за обед:    |                                                                   | 780,00  | 765,00  | 25,30  | 20,69  | 103,14  | 706,74   |                        | 0,43 | 13,25  | 56,52   | 131,75  | 260,17  | 72,28   | 6,66   |
| Итого за 10 дней: |                                                                   | 1320,00 | 1315,00 | 42,33  | 36,54  | 159,26  | 1156,24  |                        | 0,76 | 27,42  | 179,60  | 433,01  | 617,40  | 127,85  | 10,55  |
|                   | Всего за 10 дней                                                  |         |         | 460,47 | 463,24 | 1932,96 | 14092,59 |                        | 6,88 | 310,81 | 1841,69 | 3744,94 | 6368,87 | 1804,33 | 109,75 |
|                   | Итого за 1 день пищевых веществ:                                  |         |         | 46,05  | 46,32  | 193,30  | 1409,26  |                        | 0,69 | 31,08  | 184,17  | 374,49  | 636,89  | 180,43  | 10,97  |

\* - 1 вариант - Картофель отварной Применяется при отсутствии на пищеблоке противочной машины  
2 вариант - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке противочной машины

#### При составлении использовать:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Мосильный  
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов