

СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«_____» _____ 2026

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Ника-Л"
(наименование учреждения)Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«_____» _____ 2026

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей
в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2026 года
(возрастная категория: 7 - 11 лет)**

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
182	Каша молочная жидкая из пшениной крупы с м/сл 175/5	180	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055	119,938	160,199	41,65	1,069
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
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	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	Флоды свежие (по сезону)	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:	531	14,99	14,23	92,86	560,83	0,299	11,638	0,072	0,893	288,158	334,059	109,77	2,627

Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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:	720	24,40	25,65	99,55	723,43	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268
	Всего за день:	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895

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	Сок фруктовый	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 рассычатая 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 200/5	205	8,27	9,50	37,63	270,00	0,180	0,960	0,035	0,565	148,420	233,480	1,720	1,720
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого завтрак:	501	16,49	20,00	85,34	585,00	0,291	1,245	0,076	1,126	307,180	368,280	21,390	3,212

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	223,68	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	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481	471,863	722,099	109,575	8,306

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
182	Каша молочная жидкая из пшенной крупы с м/сл 200/5	205	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055	119,938	160,199	41,65	1,069
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
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:	503	11,46	20,46	81,13	553,93	0,222	2,830	0,116	0,883	147,998	202,699	50,170	1,977

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256	61,018	108,568	30,564	0,767
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	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359	234,980	345,122	131,590	5,015
	Всего за день:	1303	32,49	39,75	188,67	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242	382,978	547,821	181,760	6,992

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 маслом сливочным 180/5	185	5,37	6,87	38,54	285	0,054	0,864	0,033	0,163	116,643	140,49	32,814	0,532
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	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	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	Плоды свежие (по сезону)	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:	551	9,77	10,04	96,4	562,60	0,131	10,944	0,045	1,001	143,743	192,590	80,994	1,892

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	6,458
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
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	24,83	31,32	109,16	800,14	0,620	15,185	0,010	6,362	84,625	301,141	120,839	6,284
	Всего за день:	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833	8,176

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 ССЖ	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,35	90,00	0,036	1,170	0,018	0,000	113,202	81,000	12,600	0,126
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	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	Флоды свежие (по сезону)	120	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:	503	16,46	18,39	94,046	609,45	0,184	13,41	0,118	1,677	319,642	270,494	82,737	2,362

Обед														
18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассычатая 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	30,44	27,64	100,18	766,77	0,452	47,160	0,045	5,395	132,578	434,034	210,566	8,120
	Всего за день:	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,636	60,570	0,163	7,072	452,220	704,528	293,303	10,482

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
210/ 54-20, 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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
338	Флоды свежие (по сезону)	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:	518	14,26	18,62	43,13	397,35	0,139	14,155	0,220	1,127	125,009	201,148	31,866	4,778

Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	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
200/334	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	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
	Всего за день:	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,693	54,523	0,230	10,268	257,649	525,088	147,906	9,617

День 8

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы с м/сл 200/5	205	7,74	7,05	39,89	254,4	0,126	0	0,033	0,649	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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075	132,000	75,000	5,250	0,150
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,60	21,35	222,20	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Итого завтрак:	501	15,66	13,75	89,15	656,60	0,207	0,275	0,152	1,81	503,51	388,7999	53,16	3,58

Обед

71	Овощи натуральные свежие	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
172 (2022 г., Тютельян)	Печень по-строгановски (50/50)	100	14,06	8,34	7,57	162,00	0,230	25,460	6,085	2,100	23,560	248,700	16,700	5,260
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:	800	25,90	17,29	112,30	711,50	0,461	42,940	6,085	4,410	87,930	422,240	88,680	8,950
	Всего за день:	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	6,237	6,220	591,440	811,040	141,840	12,530

День 9

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл 200/5	205	6,04	12,07	31,20	257,00	0,060	0,620	0,070	0,535	133,060	118,580	19,900	0,430
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
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:	503	10,92	24,99	79,91	586,30	0,116	3,450	0,150	1,363	161,120	161,080	28,420	1,338

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие	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
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:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
	Всего за день:	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,82	19,71	0,15	7,45	249,24	505,70	147,40	8,08

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. 200/5	205	7,11	12,37	39,22	297,97	0,118	1,125	0,060	0,200	154,806	183,286	43,601	0,557
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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
338	Флоды свежие (по сезону)	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:	571	13,83	17,87	76,93	524,969	0,179	11,260	0,099	0,883	318,466	287,686	62,371	3,475

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 рубленные 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:	1371	36,28	42,79	176,94	1247,35	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859

День 11

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
331 (2016)	Каша вязкая гречневая с сахаром 165/5	170	5,19	5,67	28,26	183,9	0,131	0,000	0,024	0,389	9,57	123,386	81,634	2,746
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
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	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	Флоды свежие (по сезону)	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:	521	13,6	12,36	88,7	520,1	0,264	11,638	0,06	1,227	177,79	297,246	149,754	4,304

Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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:	720	24,40	25,65	99,55	723,43	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268
	Всего за день:	1241	38,00	38,01	188,25	1243,53	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572

День 12

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	Сок фруктовый	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 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 175/5	180	8,24	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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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
338	Плоды свежие (по сезону)	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:	546	14,96	17,53	71,04	499,14	0,220	10,985	0,090	1,238	296,318	312,697	81,496	4,451

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	223,68	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	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1336	40,27	53,14	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681	9,545

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
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100	2,320
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого завтрак:	508	12,44	22,54	84,69	589,00	0,246	2,980	0,136	0,830	221,816	251,622	49,520	3,762

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256	61,018	108,568	30,564	0,767
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:	800	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359	234,980	345,122	131,590	5,015
	Всего за день:	1308	33,47	41,83	192,23	1355,66	0,618	42,045	0,183	18,189	456,796	596,744	181,110	8,777

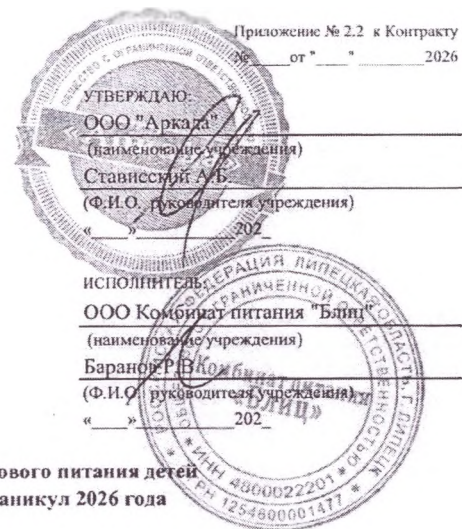
День 15														
Завтрак														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266,00	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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	1,60	1,6	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
	Итого завтрак:	506	13,66	15,14	90,88	668,20	0,141	1,515	0,174	1,269	346,680	325,600	58,470	2,192
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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
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	24,55	29,69	107,15	776,50	0,599	19,953	0,010	10,751	64,995	281,020	107,665	6,356
	Всего за день:	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,184	12,020	411,675	606,620	166,135	8,548

день	День питания	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	ДЕНЬ 1	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895
2	ДЕНЬ 2	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	ДЕНЬ 3	1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481	471,863	722,099	109,575	8,306
4	ДЕНЬ 4	1303	32,49	39,75	188,62	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242	382,978	547,821	181,760	6,992
5	ДЕНЬ 5	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833	8,176
6	ДЕНЬ 6	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,636	60,570	0,163	7,072	452,220	704,528	293,303	10,482
7	ДЕНЬ 7	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,693	54,523	0,230	10,268	257,649	525,088	147,906	9,617
8	ДЕНЬ 8	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	6,237	6,220	591,440	811,040	141,840	12,530
9	ДЕНЬ 9	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,817	19,705	0,150	7,448	249,235	505,700	147,395	8,078
10	ДЕНЬ 10	1371	36,28	42,79	176,94	1247,35	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859
11	ДЕНЬ 11	1241	38,00	38,01	188,25	1243,53	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572
12	ДЕНЬ 12	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
13	ДЕНЬ 13	1336	40,27	53,14	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681	9,545
14	ДЕНЬ 14	1308	33,47	41,83	192,23	1355,66	0,618	42,045	0,183	18,189	456,796	596,744	181,110	8,777
15	ДЕНЬ 15	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,184	12,020	411,675	606,620	166,135	8,548
	Итого :	19622	581,29	673,85	2719,54	19666,84	10,041	600,026	8,349	128,611	5852,391	9306,917	2929,748	136,077
	В среднем за 15 дней:	1308	38,75	44,92	181,30	1311,12	0,669	40,002	0,557	8,574	390,159	620,461	195,317	9,072
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 50%) +10%	1200	42,35	43,45	184,25	1292,50	0,660	33,000	0,385		605,000	605,000	137,500	6,600

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« » 2026



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей
в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2026 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	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная жидкая из пшениной крупы с м/сл 175/5	180	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055	119,938	160,199	41,65	1,069
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
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/15)	33	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	Фрукты свежие (по сезону)	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:	531	14,99	14,23	92,86	560,83	0,299	11,638	0,072	0,893	288,158	334,059	109,77	2,627

Обед

18	Галат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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 микроэлементами	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:	720	24,40	25,65	99,55	723,43	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268
	Всего за день:	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895

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	Сок фруктовый	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 микроэлементами	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 200/5	205	8,27	9,50	37,63	270,00	0,180	0,960	0,035	0,565	148,420	233,480	1,720	1,720
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого завтрак:	501	16,49	20,00	85,34	585,00	0,291	1,245	0,076	1,126	307,180	368,280	21,390	3,212

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	223,68	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 микроэлементами	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	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481	471,863	722,099	109,575	8,306

День 4

Завтрак

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная жидкая из пшениной крупы с м/сл 200/5	205	6,58	7,54	32,42	224,63	0,166	0	0,036	0,055	119,938	160,199	41,65	1,069
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
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:	503	11,46	20,46	81,13	553,93	0,222	2,830	0,116	0,883	147,998	202,699	50,170	1,977

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/30	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
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256	61,018	108,568	30,564	0,767
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 ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359	234,980	345,122	131,590	5,015
	Всего за день:	1303	32,49	39,75	188,67	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242	382,978	547,821	181,760	6,992

День 5

Завтрак

№ сб. реп.	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 маслом сливочным 180/5	185	5,37	6,87	38,54	285	0,054	0,864	0,033	0,163	116,643	140,49	32,814	0,532
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	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/15)	33	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	Фрукты свежие (по сезону)	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:	551	9,77	10,04	96,4	562,60	0,131	10,944	0,045	1,001	143,743	192,590	80,994	1,892

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
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 ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	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	24,83	31,32	109,16	800,14	0,620	15,185	0,010	6,362	84,625	301,141	120,839	6,284
	Всего за день:	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833	8,176

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	2,84	2,41	14,35	90,00	0,036	1,170	0,018	0,000	113,202	81,000	12,600	0,126
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/15)	33	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	Флоды свежие (по сезону)	120	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:	503	16,46	18,39	94,046	609,45	0,184	13,41	0,118	1,677	319,642	270,494	82,737	2,362

Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
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
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 микроэлементами	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	30,44	27,64	100,18	766,77	0,452	47,160	0,045	5,395	132,578	434,034	210,566	8,120
	Всего за день:	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,636	60,570	0,163	7,072	452,220	704,528	293,303	10,482

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
210/54-20, 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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
338	Флоды свежие (по сезону)	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:	518	14,26	18,62	43,13	397,35	0,139	14,155	0,220	1,127	125,009	201,148	31,866	4,778

Обед

45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	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 микроэлементами	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	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
	Всего за день:	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,693	54,523	0,230	10,268	257,649	525,088	147,906	9,617

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 пшениной крупы с м/сл 200/5	205	7,74	7,05	39,89	254,4	0,126	0	0,033	0,649	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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075	132,000	75,000	5,250	0,150
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,60	1,60	21,35	222,20	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Итого завтрак:	501	15,66	13,75	89,15	656,60	0,207	0,275	0,152	1,81	503,51	388,7999	53,16	3,58

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
(2022 г.,	Печень по-строгановски (50/50)	100	14,06	8,34	7,57	162,00	0,230	25,460	6,085	2,100	23,560	248,700	16,700	5,260
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:	800	25,90	17,29	112,30	711,50	0,461	42,940	6,085	4,410	87,930	422,240	88,680	8,950
	Всего за день:	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	6,237	6,220	591,440	811,040	141,840	12,530

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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл 200/5	205	6,04	12,07	31,20	257,00	0,060	0,620	0,070	0,535	133,060	118,580	19,900	0,430
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
ПР	Кондитерское изделие промышленного	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:	503	10,92	24,99	79,91	586,30	0,116	3,450	0,150	1,363	161,120	161,080	28,420	1,338

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
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:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
	Всего за день:	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,82	19,71	0,15	7,45	249,24	505,70	147,40	8,08

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. 200/5	205	7,11	12,37	39,22	297,97	0,118	1,125	0,060	0,200	154,806	183,286	43,601	0,557
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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
338	Флоды свежые (по сезону)	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:	571	13,83	17,87	76,93	524,969	0,179	11,260	0,099	0,883	318,466	287,686	62,371	3,475

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. цыплат 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:	1371	36,28	42,79	176,94	1247,35	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859

День 11

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
331 (2016)	Каша вязкая гречневая с сахаром 165/5	170	5,19	5,67	28,26	183,9	0,131	0,000	0,024	0,389	9,57	123,386	81,634	2,746
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
ПР	Батон йодированный	18	1,39	0,33	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,204	2,280	7,800	1,560	0,144
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15)	33	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	Флоды свежые (по сезону)	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:	521	13,6	12,36	88,7	520,1	0,264	11,638	0,06	1,227	177,79	297,246	149,754	4,304

Обед

18	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,024	10,830	0,000	0,324	10,638	19,104	10,470	0,498
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	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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:	720	24,40	25,65	99,55	723,43	0,400	20,390	0,058	3,697	126,188	296,334	101,910	4,268
	Всего за день:	1241	38,00	38,01	188,25	1243,53	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572

День 12

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	Сок фруктовый	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 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 175/5	180	8,24	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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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
338	Фрукты свежие (по сезону)	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:	546	14,96	17,53	71,04	499,14	0,220	10,985	0,090	1,238	296,318	312,697	81,496	4,451

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	223,68	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	739,19	0,362	58,461	0,110	5,355	164,683	353,819	88,185	5,094
	Всего за день:	1336	40,27	53,14	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681	9,545

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	Мg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100	2,320
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
ПР	Батон йодированный	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,00	66,00	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,90	5,40	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого завтрак:	508	12,44	22,54	84,69	589,00	0,246	2,980	0,136	0,830	221,816	251,622	49,520	3,762

Обед

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
234/331	Котлета рыбная с соусом 60/30	90	9,06	7,37	10,94	146,43	0,070	0,952	0,037	2,256	61,018	108,568	30,564	0,767
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 микропнтриентами	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	21,03	19,29	107,54	766,66	0,372	39,065	0,047	17,359	234,980	345,122	131,590	5,015
	Всего за день:	1308	33,47	41,83	192,23	1355,66	0,618	42,045	0,183	18,189	456,796	596,744	181,110	8,777

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	Мg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266,00	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
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	36	2,77	0,65	12,91	66,00	0,026	0,000	0,000	0,408	4,560	15,600	3,120	0,288
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 (пряник)	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:	506	13,66	15,14	90,88	668,20	0,141	1,515	0,174	1,269	346,680	325,600	58,470	2,192

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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
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 микропнтриентами	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	24,55	29,69	107,15	776,50	0,599	19,953	0,010	10,751	64,995	281,020	107,665	6,356
	Всего за день:	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,184	12,020	411,675	606,620	166,135	8,548

день	День питания	Объем блю	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	ДЕНЬ 1	1251	39,39	39,88	192,41	1284,26	0,699	32,028	0,130	4,590	414,346	630,393	211,680	6,895
2	ДЕНЬ 2	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	ДЕНЬ 3	1291	41,80	55,61	163,41	1324,19	0,653	59,706	0,186	6,481	471,863	722,099	109,575	8,306
4	ДЕНЬ 4	1303	32,49	39,75	188,67	1320,59	0,594	41,895	0,163	18,242	382,978	547,821	181,760	6,992
5	ДЕНЬ 5	1341	34,60	41,36	205,56	1362,74	0,751	26,129	0,055	7,363	228,368	493,731	201,833	8,176
6	ДЕНЬ 6	1303	46,90	46,03	194,23	1376,22	0,636	60,570	0,163	7,072	452,220	704,528	293,303	10,482
7	ДЕНЬ 7	1308	33,33	45,98	144,47	1103,35	0,693	54,523	0,230	10,268	257,649	525,088	147,906	9,617
8	ДЕНЬ 8	1301	41,56	31,04	201,45	1368,10	0,668	43,215	6,237	6,220	591,440	811,040	141,840	12,530
9	ДЕНЬ 9	1228	34,59	60,43	168,38	1360,55	0,817	19,705	0,150	7,448	249,235	505,700	147,395	8,078
10	ДЕНЬ 10	1371	36,28	42,79	176,94	1247,35	0,536	34,350	0,140	6,153	470,654	521,428	153,856	7,859
11	ДЕНЬ 11	1241	38,00	38,01	188,25	1243,53	0,664	32,028	0,118	4,924	303,978	593,580	251,664	8,572
12	ДЕНЬ 12	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
13	ДЕНЬ 13	1336	40,27	53,14	149,11	1238,33	0,582	69,446	0,200	6,593	461,001	666,516	169,681	9,545
14	ДЕНЬ 14	1308	33,47	41,83	192,23	1355,66	0,618	42,045	0,183	18,189	456,796	596,744	181,110	8,777
15	ДЕНЬ 15	1296	38,21	44,83	198,03	1444,70	0,740	21,468	0,184	12,020	411,675	606,620	166,135	8,548
	Итого :	19622	581,29	673,85	2719,54	19666,84	10,041	600,026	8,349	128,611	5852,391	9306,917	2929,748	136,077
	В среднем за 15 дней:	1308	38,75	44,92	181,30	1311,12	0,669	40,002	0,557	8,574	390,159	620,461	195,317	9,072
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум -50%) +10%	1200	42,35	43,45	184,25	1292,50	0,660	33,000	0,385		605,000	605,000	137,500	6,600

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели Плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов 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. Шевкин.)
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 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки (салат из капусты в меню - из капусты урожая 2026 с зеленым)

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

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микроэлементами

Фрукты свежие/сок фруктовый - при замене фрукта на сок выдается сок для питания детей дошкольного и школьного возраста (тетрапак)