

"Согласовано"  
Начальник лагеря  
Иванова В.М.  
"26" мая 2025 г.

"Утверждаю"  
Зам. директора  
Иванов С.В.  
2025 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

| 1 день 1 недели                          |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |       |                           |          |        |       |        |      |      |      |     | №<br>рец. |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|-----------|
| Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |        |      |      |      |     |           |
|                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р        | Mg     | Fe    | K      | Na   | Se   |      |     |           |
| 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14       | 15     | 16    | 17     | 18   | 19   | 20   | 20  |           |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 260          | 9,34                 | 16,09 | 44,83  | 362,61                         | 0,26     | 0,22   | 1,61  | 93,95  | 0,25  | 167,24                    | 230,27   | 58,18  | 1,51  | 286,5  | 0,01 | 0,04 |      | 199 |           |
| Бутерброд с маслом                       | 60           | 3,16                 | 15,66 | 20,82  | 237                            | 0,05     | 0,04   |       | 90     | 0,26  | 12,4                      | 32       | 5,3    | 0,52  | 42,8   |      |      |      | 3   |           |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,28                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24     | 4,4    | 0,87  | 25,25  |      | 0,1  |      | 411 |           |
| Кондитерское изделие                     | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30       | 5,4    | 0,48  |        |      |      |      |     |           |
| Итого за Завтрак                         | 580          | 16,24                | 34,62 | 125,66 | 880,47                         | 0,36     | 0,28   | 1,71  | 184,45 | 0,51  | 191,64                    | 309,51   | 73,28  | 3,38  | 356,65 | 0,01 | 0,14 |      |     |           |
| Суп вермишелевый с мясом                 | 276          | 7,5                  | 16,94 | 15,71  | 245,61                         | 0,23     | 0,07   | 1,73  | 202,2  | 0,25  | 19,51                     | 88,04    | 17,49  | 1,13  | 166,23 |      |      | 0,01 | 111 |           |
| Котлета рыбная                           | 100          | 17,77                | 9,78  | 17,83  | 256,94                         | 0,13     | 0,15   | 0,26  | 16,9   | 0,12  | 66,09                     | 229,87   | 50,86  | 1,5   | 86,2   |      | 0,01 |      | 271 |           |
| Рис отварной                             | 200          | 5,09                 | 5,22  | 53,36  | 280,74                         | 0,06     | 0,04   |       | 27,9   | 0,08  | 16,08                     | 111,66   | 36,56  | 0,8   | 73,85  |      | 0,01 |      | 332 |           |
| Овощи натуральные свежие                 | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 24                             |          |        |       |        |       | 23                        | 42       | 14     | 0,6   |        |      |      |      | 71  |           |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,28                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24     | 4,4    | 0,87  | 25,25  |      | 0,1  |      | 411 |           |
| Хлеб ржаной                              | 45           | 2,93                 | 0,45  | 18,9   | 90                             | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 9                         | 29,25    | 6,3    | 0,5   | 41,85  |      | 0,02 | 0,01 |     |           |
| Выпечное изделие                         | 180          | 15,17                | 16,81 | 40,01  | 373,26                         | 0,11     | 0,18   | 0,24  | 199,6  | 0,28  | 319,8                     | 287,9    | 24,23  | 1,33  | 118,56 |      | 0,02 | 0,01 | 533 |           |
| Итого за Обед                            | 1 020        | 49,76                | 49,45 | 164,42 | 1 331,81                       | 0,58     | 0,46   | 2,33  | 357,1  | 0,73  | 458,88                    | 776,98   | 153,84 | 6,73  | 511,95 |      | 0,15 | 0,04 |     |           |
| Итого за день                            | 1 600        | 66                   | 84,07 | 290,08 | 2 212,28                       | 0,94     | 0,74   | 4,04  | 541,55 | 1,24  | 650,52                    | 1 077,47 | 227,12 | 10,11 | 868,6  | 0,01 | 0,29 | 0,04 |     |           |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |          |      |      |      | № рец. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|----------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг   | Д, мг | Са                        | Р        | Mg     | Fe    | K        | Na   | F    | Se   |        |
| 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11       | 12    | 13                        | 14       | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Котлета мясная                   | 100          | 15,81                | 29,8  | 12,06  | 379,74                         | 0,5      | 0,18   | 1,11  | 12       | 0,08  | 36,68                     | 181,6    | 27,78  | 1,9   | 309,68   | 0,01 | 0,08 |      | 111    |
| Макаронные изделия отварные      | 200          | 9,51                 | 5,76  | 60,71  | 332,98                         | 0,15     | 0,04   |       | 28,8     | 0,08  | 25,24                     | 78,24    | 14,23  | 1,45  | 107,7    |      | 0,1  |      | 218    |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5      |       | 5,25                      | 8,24     | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      |      |      | 411    |
| Батон йодированный               | 50           | 3,76                 | 1,45  | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02   |       |          |       | 9,5                       | 32,5     | 6,5    | 0,6   | 46       |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                 | 550          | 29,27                | 37,06 | 108,49 | 885,03                         | 0,71     | 0,23   | 1,21  | 41,3     | 0,16  | 76,67                     | 300,78   | 52,91  | 4,8   | 488,48   | 0,01 | 0,16 |      |        |
| Рассольник ленинградский с мясом | 270          | 6,35                 | 13,47 | 17,23  | 216,18                         | 0,25     | 0,11   | 16,65 | 203,62   | 0,2   | 21,8                      | 116,65   | 32,94  | 1,46  | 567,04   |      |      | 0,01 | 82     |
| Печень по-строгановски           | 100          | 14,79                | 10,68 | 8,59   | 190,78                         | 0,25     | 1,71   | 27,47 | 6 457,25 | 0,93  | 26,74                     | 265,38   | 18,61  | 5,56  | 268,33   | 0,01 | 0,18 | 0,03 | 255    |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 180          | 9,12                 | 5,29  | 41,18  | 257,45                         | 0,31     | 0,15   | 0,43  | 25,74    | 0,07  | 21                        | 217,26   | 144,34 | 4,88  | 275,22   | 0,01 | 0,01 |      | 330    |
| Овощи натуральные свежие         | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 24                             |          |        |       |          |       | 14                        | 26       | 20     | 0,9   |          |      |      |      | 71     |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,28                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5      |       | 5,4                       | 8,24     | 4,4    | 0,87  | 25,25    |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                      | 35           | 2,28                 | 0,35  | 14,7   | 70                             | 0,04     | 0,01   |       |          |       | 7                         | 22,75    | 4,9    | 0,39  | 32,55    |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие                 | 50           | 7,17                 | 8,26  | 23,9   | 199,16                         | 0,06     | 0,07   | 0,1   | 49,09    | 0,08  | 139,43                    | 119,31   | 11,66  | 0,62  | 59,57    |      | 0,01 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                    | 995          | 41,01                | 39,3  | 124,41 | 1 018,83                       | 0,91     | 2,06   | 44,96 | 6 735,2  | 1,28  | 237,37                    | 777,8    | 236,85 | 14,68 | 1 227,96 | 0,02 | 0,32 | 0,06 |        |
| Итого за день                    | 1 485        | 70,28                | 76,36 | 232,9  | 1 903,86                       | 1,82     | 2,31   | 46,17 | 6 777,5  | 1,44  | 314,04                    | 1 078,58 | 289,76 | 19,48 | 1 716,44 | 0,03 | 0,48 | 0,06 |        |

3 день 1 недели

| 3 день 1 недели                    |                 |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |     | №<br>рец. |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|-----|-----------|
| Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      |      |     |           |
|                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | K        | I    | F    | Se   |     |           |
|                                    |                 |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      | 6   |           |
| 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20  |           |
| Пудинг из творога с джемом         | 250             | 32,71                | 12,65 | 71,88  | 533,49                               | 0,13     | 0,51   | 1,47  | 143,63 | 0,02  | 306,09                    | 403,66 | 52,67  | 1,82  | 303,56   | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 249 |           |
| Кондитерское изделие               | 60              | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                                | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48  |          |      |      |      | 411 |           |
| Чай с сахаром                      | 200             | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                                |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,07  | 25,25    |      | 0,1  |      |     |           |
| Батон йодированный                 | 40              | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                                | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8     |      |      |      |     |           |
| Итого за Завтрак                   | 550             | 39,45                | 16,68 | 152,45 | 919,15                               | 0,22     | 0,54   | 1,57  | 144,13 | 0,02  | 325,69                    | 487,9  | 67,67  | 3,65  | 365,61   | 0,01 | 0,16 | 0,01 |     |           |
| Суп картофельный с горохом с мясом | 270             | 11,02                | 13,95 | 21,69  | 256,77                               | 0,44     | 0,13   | 11,95 | 202,56 | 0,2   | 39,61                     | 143,74 | 45,7   | 2,86  | 584,05   |      | 0,01 | 0,01 | 87  |           |
| Плов со свиной                     | 250             | 16,42                | 32,47 | 59,52  | 596,6                                | 0,47     | 0,16   | 5,01  | 591,45 | 0,51  | 28,55                     | 259,39 | 70,46  | 2,44  | 406,06   |      |      | 0,04 | тлк |           |
| Овощи натуральные свежие           | 100             | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 24                                   |          |        |       |        |       | 23                        | 42     | 14     | 0,6   |          |      |      |      | 71  |           |
| Чай с сахаром, лимонном 200/5      | 205             | 0,25                 | 0,06  | 15,16  | 62,96                                |          | 0,01   | 2,1   | 0,5    |       | 7,4                       | 9,34   | 5      | 0,9   | 33,4     |      | 0,1  |      | 412 |           |
| Хлеб ржаной                        | 30              | 1,95                 | 0,3   | 12,6   | 60                                   | 0,03     | 0,01   |       |        |       | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 27,9     |      | 0,02 | 0,01 |     |           |
| Итого за Обед                      | 855             | 30,74                | 46,98 | 112,77 | 1 000,33                             | 0,94     | 0,31   | 19,06 | 794,51 | 0,71  | 104,56                    | 473,97 | 139,36 | 7,13  | 1 051,41 |      | 0,13 | 0,06 |     |           |
| Итого за день                      | 1 405           | 70,19                | 63,66 | 265,22 | 1 919,48                             | 1,16     | 0,85   | 20,63 | 938,64 | 1,53  | 430,25                    | 941,87 | 207,03 | 10,78 | 1 417,02 | 0,01 | 0,29 | 0,07 |     |           |
| 4 день 1 недели                    |                 |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |     |           |

4 день 1 недели

| 4 день 1 недели                              |                 |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |           | №<br>рец. |
|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|-----------|-----------|
| Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      |      | №<br>рец. |           |
|                                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | K        | I    | F    | Se   |           |           |
|                                              |                 |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |           | 8         |
| 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20        |           |
| Гуляш "Болоньезе"                            | 100             | 10,61                | 24,17 | 4,04   | 276,58                               | 0,39     | 0,12   | 4,21  | 259,4  | 0,49  | 14,93                     | 131,4  | 25,84  | 1,51  | 292,47   |      |      | 0,02 | тлк       |           |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 200             | 10,13                | 6,99  | 45,76  | 286,06                               | 0,34     | 0,17   | 0,48  | 28,6   | 0,08  | 23,33                     | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 305,8    | 0,01 | 0,02 |      | 330       |           |
| Чай с сахаром, лимоном 200/10                | 210             | 0,29                 | 0,06  | 15,31  | 64,66                                |          | 0,01   | 4,1   | 0,5    |       | 9,4                       | 10,44  | 5,6    | 0,93  | 41,55    |      | 0,1  |      | 411       |           |
| Батон йодированный                           | 40              | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                                | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8     |      |      |      |           |           |
| Итого за Завтрак                             | 550             | 24,03                | 32,38 | 85,67  | 732,1                                | 0,77     | 0,31   | 8,79  | 288,5  | 0,57  | 55,26                     | 400,24 | 197,02 | 8,34  | 676,62   | 0,01 | 0,12 | 0,02 |           |           |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем и мясом | 270             | 5,98                 | 14,54 | 9,62   | 194,16                               | 0,21     | 0,1    | 31,45 | 211,96 | 0,2   | 44,52                     | 94,76  | 29,06  | 1,34  | 466,55   |      |      | 0,01 | 73        |           |
| Котлета рыбная                               | 100             | 17,77                | 9,78  | 17,63  | 256,94                               | 0,13     | 0,15   | 0,25  | 16,9   | 0,12  | 66,09                     | 229,87 | 50,86  | 1,5   | 86,2     |      | 0,01 |      | 271       |           |
| Картофельное пюре                            | 200             | 4,35                 | 5,58  | 29,36  | 185,69                               | 0,22     | 0,17   | 34,56 | 36,2   | 0,09  | 61,22                     | 129,6  | 43,98  | 1,03  | 1 016,73 |      | 0,01 |      | 339       |           |
| Овощи натуральные                            | 60              | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,8                                  | 0,01     | 0,01   | 3     | 3      |       | 13,8                      | 14,4   | 8,4    | 0,36  | 64,6     |      |      |      | 70        |           |
| Напиток из сухофруктов                       | 200             | 0,44                 | 0,02  | 25,77  | 112,66                               |          | 0,02   | 0,55  | 29,6   |       | 23,42                     | 19,8   | 13,2   | 0,95  | 148,42   |      |      |      | 394       |           |
| Хлеб ржаной                                  | 35              | 2,28                 | 0,35  | 14,7   | 70                                   | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7                         | 22,75  | 4,9    | 0,39  | 32,55    |      | 0,02 | 0,01 |           |           |
| Кондитерское изделие                         | 60              | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                                | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48  |          |      |      |      |           |           |
| Итого за Обед                                | 925             | 34,84                | 33,15 | 143,1  | 1 046,85                             | 0,66     | 0,47   | 69,82 | 297,66 | 0,41  | 222,65                    | 540,18 | 155,8  | 6,65  | 1 835,05 |      | 0,04 | 0,02 |           |           |
| Итого за день                                | 1 475           | 58,87                | 65,53 | 228,77 | 1 778,95                             | 1,43     | 0,78   | 78,61 | 586,16 | 0,96  | 277,91                    | 949,42 | 352,82 | 14,99 | 2 511,67 | 0,01 | 0,16 | 0,04 |           |           |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |          |      |      |      | № рец. |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|----------|------|------|------|--------|
|                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | K        | I    | F    | Se   |        |
| 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Блиnnики с джемом                        | 250          | 12,25                | 19,99 | 115,8  | 685,88                         | 0,01     | 0,01   |       |        |       | 6                         | 9,24   | 4,5    | 0,2  |          |      |      |      | ТТК    |
| Какао на молоке витаминизированный       | 200          | 3,14                 | 3,33  | 17,88  | 115,42                         | 0,04     | 0,16   | 6,58  | 22     | 0,53  | 125,42                    | 116,2  | 31     | 1,01 | 206,66   | 0,01 | 0,02 |      | 416    |
| Кондитерское изделие                     | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48 |          |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                         | 510          | 18,93                | 26,14 | 178,68 | 1 020,9                        | 0,1      | 0,18   | 6,58  | 22     | 0,53  | 138,02                    | 155,44 | 40,9   | 1,69 | 206,66   | 0,01 | 0,02 |      |        |
| Сопляка по-домашнему со сметаной и мясом | 270          | 5,87                 | 13,08 | 10,48  | 184,09                         | 0,22     | 0,1    | 13,95 | 31,27  | 0,2   | 35,99                     | 99,08  | 26,06  | 1,35 | 436,86   |      |      | 0,01 | 124    |
| Шницель из свинины                       | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 16,44  | 0,64  | 21,55                     | 167,3  | 28,1   | 2,23 | 276,26   |      |      | 0,03 | ТТК    |
| Макаронные изделия отварные              | 200          | 9,51                 | 5,76  | 60,71  | 332,98                         | 0,15     | 0,04   |       | 28,8   | 0,08  | 25,24                     | 78,24  | 14,23  | 1,45 | 107,7    |      |      |      | 218    |
| Напиток из яблок сушеных                 | 200          | 0,24                 | 0,01  | 20,46  | 83,69                          |          |        | 0,22  | 0,33   |       | 12,63                     | 8,47   | 3,3    | 0,7  | 64,22    |      |      |      | 394    |
| Хлеб ржаной                              | 45           | 2,93                 | 0,45  | 18,9   | 90                             | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 9                         | 29,25  | 6,3    | 0,5  | 41,85    |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие                         | 50           | 7,17                 | 8,26  | 23,9   | 199,16                         | 0,06     | 0,07   | 0,1   | 49,09  | 0,08  | 139,43                    | 119,31 | 11,66  | 0,62 | 59,57    |      | 0,01 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                            | 665          | 39                   | 59,06 | 147,39 | 1 280,59                       | 0,9      | 0,37   | 15,07 | 125,93 | 1     | 243,84                    | 501,65 | 89,65  | 5,85 | 986,46   |      | 0,03 | 0,06 |        |
| Итого за день                            | 1 375        | 57,93                | 85,2  | 326,07 | 2 301,49                       | 1        | 0,55   | 21,55 | 147,93 | 1,53  | 381,86                    | 657,09 | 130,55 | 8,54 | 1 193,12 | 0,01 | 0,05 | 0,06 |        |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |          |      |      |      | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|----------|------|------|------|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | K        | I    | F    | Se   |        |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Каша "Дружба" жидкая            | 250          | 22                   | 15,5  | 51,25  | 432,5                          | 0,17     | 0,22   | 1,67  | 51,47  | 0,13  | 167,43                    | 285,93 | 48,95  | 1,07 | 261,8    | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199    |
| Бутерброд с маслом              | 60           | 3,16                 | 15,66 | 20,62  | 237                            | 0,05     | 0,04   |       | 90     | 0,26  | 12,4                      | 32     | 5,3    | 0,52 | 42,8     |      |      |      | 3      |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1     |      | 0,1  |      | 411    |
| Кондитерское изделие            | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48 |          |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                | 570          | 28,9                 | 34,93 | 127,89 | 930,41                         | 0,27     | 0,28   | 1,77  | 141,97 | 0,39  | 191,68                    | 276,17 | 64,05  | 2,92 | 329,7    | 0,01 | 0,13 | 0,01 |        |
| Суп вермишелевый с мясом        | 275          | 7,5                  | 16,94 | 15,71  | 245,51                         | 0,23     | 0,07   | 1,73  | 202,2  | 0,25  | 19,51                     | 88,04  | 17,49  | 1,13 | 166,23   |      |      | 0,01 | 111    |
| Котлета мясная                  | 100          | 15,81                | 29,8  | 12,06  | 379,74                         | 0,5      | 0,18   | 1,11  | 12     | 0,08  | 35,68                     | 181,8  | 27,78  | 1,9  | 309,68   | 0,01 | 0,06 |      | ТТК    |
| Рис отварной                    | 200          | 5,09                 | 5,22  | 53,36  | 280,74                         | 0,06     | 0,04   |       | 27,9   | 0,08  | 16,08                     | 111,66 | 39,56  | 0,8  | 73,86    |      |      | 0,01 | 332    |
| Овощи натуральные свежие        | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 24                             |          |        |       |        |       | 23                        | 42     | 14     | 0,6  |          |      |      |      | 71     |
| Напиток из сухофруктов          | 200          | 0,44                 | 0,02  | 25,77  | 112,66                         |          | 0,02   | 0,55  | 28,6   |       | 23,42                     | 18,8   | 13,2   | 0,95 | 148,42   |      |      |      | 394    |
| Хлеб ржаной                     | 51           | 3,32                 | 0,51  | 21,42  | 102                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10,2                      | 33,15  | 7,14   | 0,56 | 47,43    |      | 0,03 | 0,02 |        |
| Выпечное изделие                | 80           | 11,83                | 11,76 | 30,01  | 274,21                         | 0,08     | 0,14   | 0,19  | 87,32  | 0,22  | 255,12                    | 211,46 | 18,91  | 1,02 | 91,04    |      | 0,02 | 0,01 | 533    |
| Итого за Обед                   | 1 006        | 45,09                | 84,45 | 162,13 | 1 418,98                       | 0,93     | 0,47   | 3,58  | 359,02 | 0,63  | 384,01                    | 686,91 | 135,08 | 6,96 | 836,66   | 0,01 | 0,11 | 0,05 |        |
| Итого за день                   | 1 576        | 73,99                | 98,48 | 289,22 | 2 340,37                       | 1,2      | 0,76   | 5,35  | 500,99 | 1,02  | 575,69                    | 963,08 | 199,13 | 9,88 | 1 166,36 | 0,02 | 0,24 | 0,06 |        |

2 день 2 недели

| 2 день 2 недели                           |              |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |       |      |          |    |      |      |     | №<br>реп. |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|------|----------|----|------|------|-----|-----------|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |          |    |      |      |     |           |
|                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | K        | I  | F    | Se   |     |           |
|                                           |              |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |       |      |          |    |      |      | 4   |           |
| 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16   | 17       | 18 | 19   | 20   | 20  |           |
| Блиnnики с джемом                         | 250          | 12,25                | 19,99 | 115,8  | 685,68                               | 0,01     | 0,01   |       |        |       | 6                         | 9,24   | 4,5   | 0,2  |          |    |      |      | ткс |           |
| Бутерброд с маслом                        | 60           | 3,16                 | 15,66 | 20,82  | 237                                  | 0,05     | 0,04   |       | 90     | 0,26  | 12,4                      | 32     | 5,3   | 0,52 | 42,8     |    |      |      | 3   |           |
| Чай с низким содержанием сахара           | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                                |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4   | 0,85 | 25,1     |    | 0,1  |      | 411 |           |
| Итого за Завтрак                          | 510          | 15,61                | 35,7  | 146,64 | 964,19                               | 0,06     | 0,06   | 0,1   | 90,5   | 0,26  | 23,65                     | 49,48  | 14,2  | 1,57 | 67,9     |    | 0,1  |      |     |           |
| Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 270          | 5,98                 | 14,54 | 9,62   | 194,16                               | 0,21     | 0,1    | 31,45 | 211,96 | 0,2   | 44,52                     | 94,76  | 29,05 | 1,34 | 466,55   |    |      | 0,01 | 73  |           |
| Котлета рыбная                            | 190          | 17,77                | 9,78  | 17,53  | 256,94                               | 0,13     | 0,15   | 0,26  | 16,9   | 0,12  | 66,09                     | 229,87 | 50,88 | 1,5  | 86,2     |    | 0,01 |      | 271 |           |
| Картофельное пюре                         | 180          | 3,92                 | 5,03  | 26,42  | 167,12                               | 0,2      | 0,15   | 31,1  | 32,58  | 0,08  | 55,1                      | 116,64 | 39,58 | 1,46 | 915,06   |    | 0,01 |      | 339 |           |
| Овощи натуральные                         | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,8                                  | 0,01     | 0,01   | 3     | 3      |       | 13,8                      | 14,4   | 8,4   | 0,36 | 84,6     |    |      |      | 70  |           |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                                |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4   | 0,33 | 25,25    |    | 0,1  |      | 411 |           |
| Хлеб ржаной                               | 30           | 1,95                 | 0,3   | 12,5   | 60                                   | 0,03     | 0,01   |       |        |       | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,33 | 27,9     |    | 0,02 | 0,01 |     |           |
| Итого за Обед                             | 840          | 30,3                 | 29,76 | 82,3   | 747,28                               | 0,38     | 0,43   | 65,91 | 264,94 | 0,4   | 190,91                    | 483,41 | 135,5 | 5,86 | 1 605,66 |    | 0,14 | 0,02 |     |           |
| Итого за день                             | 1350         | 45,91                | 65,46 | 228,94 | 1 711,47                             | 0,84     | 0,49   | 66,01 | 355,44 | 0,66  | 214,56                    | 532,89 | 150,7 | 7,43 | 1 673,46 |    | 0,24 | 0,02 |     |           |
| 3 день 2 недели                           |              |                      |       |        |                                      |          |        |       |        |       |                           |        |       |      |          |    |      |      |     |           |

## 3 день 2 недели

| Итого за день                         |              | 1 350                | 45,91 | 65,46  | 228,94                         | 1 711,47 | 0,84   | 0,49  | 0,01   | 3 день 2 недели |                           |        |        |       |          |      |      |      |           | №<br>реп. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-----------------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|-----------|-----------|
| Приним пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |                 | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      |      | №<br>реп. |           |
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг           | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K        | I    | F    | Se   |           |           |
|                                       |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                 |                           |        |        |       |          |      |      |      |           | 8         |
| 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12              | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 249       |           |
| Пудинг из творога с джемом            | 250          | 32,71                | 12,65 | 71,88  | 533,49                         | 0,13     | 0,51   | 1,47  | 143,63 | 0,82            | 306,09                    | 403,66 | 52,67  | 1,82  | 303,56   | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 411       |           |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |                 | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25    |      | 0,1  |      |           |           |
| Кондитерское изделие                  | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |                 | 5,6                       | 30     | 5,4    | 0,48  |          |      |      |      |           |           |
| Батон йодированный                    | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02   |       |        |                 | 9,5                       | 32,5   | 6,5    | 0,6   | 46       |      |      |      |           |           |
| Итого за Завтрак                      | 560          | 36,66                | 14,15 | 112,59 | 725,75                         | 0,19     | 0,54   | 1,57  | 144,13 | 0,82            | 320,99                    | 444,4  | 63,57  | 3,29  | 374,61   | 0,01 | 0,16 | 0,01 |           |           |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250          | 5,87                 | 11,4  | 17,81  | 197,81                         | 0,14     | 0,12   | 21,83 | 205,5  | 4,03            | 32,16                     | 126,88 | 38,64  | 1,51  | 661,75   | 0,01 | 0,35 | 0,01 | 95        |           |
| Шницель из свинины                    | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 16,44  | 0,64            | 21,55                     | 167,3  | 26,1   | 2,23  | 276,26   |      |      | 0,03 | ТТК       |           |
| Макаронные изделия отварные           | 180          | 8,56                 | 5,18  | 54,64  | 299,69                         | 0,13     | 0,04   |       | 25,92  | 0,08            | 22,71                     | 70,42  | 12,81  | 1,3   | 95,93    |      |      |      | 216       |           |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |                 | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25    |      | 0,1  |      | 411       |           |
| Хлеб ржаной                           | 40           | 2,6                  | 0,4   | 18,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |                 | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     |      | 0,02 | 0,01 |           |           |
| Выпечное изделие                      | 50           | 7,17                 | 8,26  | 23,9   | 189,16                         | 0,06     | 0,07   | 0,1   | 49,09  | 0,08            | 139,43                    | 119,31 | 11,66  | 0,62  | 59,57    |      | 0,01 | 0,01 |           |           |
| Итого за Обед                         | 820          | 37,68                | 56,79 | 141,1  | 1 228,59                       | 0,79     | 0,4    | 22,83 | 297,45 | 4,83            | 229,25                    | 518,15 | 101,21 | 6,97  | 1 156,96 | 0,01 | 0,48 | 0,06 |           |           |
| Итого за день                         | 1 320        | 74,34                | 70,94 | 253,69 | 1 854,34                       | 0,98     | 0,94   | 24,4  | 441,58 | 5,65            | 550,24                    | 962,55 | 164,78 | 10,26 | 1 531,77 | 0,02 | 0,64 | 0,07 |           |           |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |          |      |      |      | № рец. |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|----------|-------|---------------------------|----------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
|                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг   | Д, мг | Са                        | Р        | Mg     | Fe    | K        | I    | F    | Se   |        |
| 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11       | 12    | 13                        | 14       | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Печень, по-строгановски                          | 100          | 14,79                | 10,68 | 8,59   | 190,78                         | 0,25     | 1,71   | 27,47 | 6 457,25 | 0,93  | 28,74                     | 265,38   | 18,61  | 5,56  | 268,33   | 0,01 | 0,18 | 0,03 | 255    |
| Каши гречневая рассыпчатая                       | 150          | 7,6                  | 5,24  | 34,32  | 214,55                         | 0,26     | 0,13   | 0,36  | 21,45    | 0,06  | 17,5                      | 181,05   | 120,29 | 4,05  | 229,35   | 0,01 | 0,01 |      | 330    |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10 | 210          | 0,29                 | 0,06  | 10,32  | 44,71                          |          | 0,01   | 4,1   | 0,5      |       | 9,25                      | 10,44    | 5,6    | 0,91  | 41,4     |      | 0,1  |      | 411    |
| Батон йодированный                               | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |       |          |       | 7,6                       | 26       | 5,2    | 0,48  | 36,8     |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                                 | 500          | 25,68                | 17,14 | 73,79  | 554,84                         | 0,55     | 1,86   | 31,93 | 6 479,2  | 0,99  | 63,09                     | 482,87   | 149,7  | 11,01 | 575,88   | 0,02 | 0,29 | 0,03 |        |
| Рассольник ленинградский с мясом                 | 270          | 6,35                 | 13,47 | 17,23  | 216,18                         | 0,25     | 0,11   | 16,86 | 203,62   | 0,2   | 21,8                      | 118,86   | 32,84  | 1,46  | 567,04   |      |      | 0,01 | 82     |
| Плов со свининой                                 | 250          | 16,42                | 32,47 | 59,52  | 596,6                          | 0,47     | 0,16   | 5,01  | 591,46   | 0,51  | 28,55                     | 259,39   | 70,46  | 2,44  | 406,06   |      |      | 0,04 | тлк    |
| Овощи натуральные свежие                         | 100          | 1,1                  | 0,2   | 3,8    | 24                             |          |        |       |          |       | 14                        | 26       | 20     | 0,9   |          |      |      |      | 71     |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5      |       | 5,4                       | 8,24     | 4,4    | 0,87  | 25,25    |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                                      | 45           | 2,93                 | 0,45  | 18,9   | 90                             | 0,05     | 0,01   |       |          |       | 9                         | 29,25    | 6,3    | 0,5   | 41,85    |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие                                 | 100          | 11,28                | 13,77 | 39,16  | 329,43                         | 0,12     | 0,23   |       | 120,75   | 1,01  | 38,45                     | 136,34   | 14,37  | 1,81  | 133,14   | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406    |
| Итого за Обед                                    | 955          | 38,26                | 60,41 | 153,62 | 1 313,47                       | 0,89     | 0,52   | 21,97 | 916,32   | 1,72  | 117,2                     | 578,08   | 148,47 | 7,98  | 1 173,34 | 0,01 | 0,16 | 0,06 |        |
| Итого за день                                    | 1 465        | 63,96                | 77,55 | 227,41 | 1 868,31                       | 1,44     | 2,38   | 53,9  | 7 395,62 | 2,71  | 180,29                    | 1 080,95 | 298,17 | 18,99 | 1 749,22 | 0,03 | 0,45 | 0,11 |        |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |    |      |      | № рец. |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|----|------|------|--------|
|                                             |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | K        | I  | F    | Se   |        |
| 2                                           | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18 | 19   | 20   | 20     |
| Ежики из свинины с соусом                   | 200          | 15,21                | 36,3   | 19,02  | 464,1                          | 0,52     | 0,16   | 7,75  | 68,4   | 0,63  | 29,01                     | 202,42 | 40,32  | 2,29  | 420,94   |    |      | 0,03 | 444    |
| Овощи натуральные свежие                    | 60           | 0,66                 | 0,12   | 2,28   | 14,4                           |          |        |       |        |       | 9,4                       | 15,6   | 12     | 0,54  |          |    |      |      | 71     |
| Бутерброд с маслом                          | 60           | 3,16                 | 15,66  | 20,82  | 237                            | 0,05     | 0,04   |       | 90     | 0,26  | 12,4                      | 32     | 5,3    | 0,52  | 42,8     |    |      |      | 3      |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2                  | 0,05   | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25    |    | 0,1  |      | 411    |
| Итого за Завтрак                            | 560          | 19,23                | 52,13  | 57,13  | 776,76                         | 0,57     | 0,21   | 7,85  | 158,9  | 0,89  | 55,21                     | 258,26 | 62,02  | 4,22  | 488,99   |    | 0,1  | 0,03 |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом | 260          | 4,03                 | 9,86   | 13,94  | 181,28                         | 0,13     | 0,08   | 21,08 | 267,28 | 0,1   | 45,91                     | 77,64  | 29,65  | 1,46  | 420,24   |    |      |      | 63     |
| Жаркое по-домашнему                         | 250          | 11,45                | 41,25  | 46,25  | 602                            | 0,45     | 0,2    | 39,55 | 146,53 | 0,29  | 31,18                     | 189,47 | 58,16  | 2,59  | 1 231,76 |    |      | 0,01 | тлк    |
| Овощи натуральные свежие                    | 100          | 1,1                  | 0,2    | 3,8    | 24                             |          |        |       |        |       | 14                        | 26     | 20     | 0,9   |          |    |      |      | 71     |
| Чай с низким содержанием сахара             | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |    | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                                 | 25           | 1,63                 | 0,25   | 10,5   | 50                             | 0,03     | 0,01   |       |        |       | 5                         | 16,25  | 3,5    | 0,28  | 23,25    |    | 0,01 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                               | 835          | 18,41                | 51,61  | 84,61  | 878,57                         | 0,61     | 0,3    | 60,73 | 414,31 | 0,39  | 110,34                    | 333,5  | 109,71 | 5,8   | 1 700,35 |    | 0,11 | 0,02 |        |
| Итого за день                               | 1 355        | 37,64                | 103,74 | 141,64 | 1 655,33                       | 1,18     | 0,61   | 68,58 | 573,21 | 1,28  | 165,55                    | 591,86 | 171,73 | 10,02 | 2 189,34 |    | 0,21 | 0,05 |        |

| Итого                      | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |           |       | Минеральные вещества (мг) |          |          |        |         |       |       |       |
|----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|-----------|-------|---------------------------|----------|----------|--------|---------|-------|-------|-------|
|                            | Б                    | Ж      | У        |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг    | Д, мг | Са                        | Р        | Mg       | Fe     | K       | I     | F     | Se    |
| Итого за весь период       | 619,11               | 790,99 | 2 483,94 | 19 654,88                      | 11,59    | 10,3   | 389,34 | 18 258,52 | 18,04 | 3 740,91                  | 8 815,76 | 2 191,79 | 120,48 | 16 017  | 0,14  | 3,05  | 0,58  |
| Среднее значение за период | 61,911               | 79,099 | 248,394  | 1 965,488                      | 1,159    | 1,03   | 38,934 | 1 825,852 | 1,804 | 374,091                   | 881,576  | 219,179  | 12,048 | 1 601,7 | 0,014 | 0,305 | 0,058 |

Нормативная документация:

СанПИН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лопшиной 2004г.