

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

«01» июня 2026г



В.А.Лысенко

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 6
х.Комаров
« 01 » июня 2026г



И.А.Лапоногова

Примерное 18 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецептур
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1:								
Завтрак:								
	Омлет с зеленым горошком	200	67,17	13,7	10,3	24,7	214,5	54-20
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Сыр "Российский" (порциями)	15	21,86	2,64	3,9	6,3	69,98	97
	Напиток злаковый на молоке	200	11,33	2,5	2,6	28,7	71	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	45,00	3,56	2,5	20,24	93	698
	Итого завтрак:	580	168,16	25,52	25,74	103,27	618,98	
Обед :								
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	50/50	28,10	0,97	0,5	3,08	82,67	572
	Борщ с капустой и картофелем	250	28,48	2,12	5,33	13	143,7	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	76,77	16,77	20,62	24,49	234,64	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	30,00	1	0	21,2	96	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Яблоки свежие	150	27,30	0,6	0,6	14,7	66,6	386
	Итого обед:	990	200,19	28,18	28,01	113,49	812,37	
	Итого день:	1570	368,35	53,70	53,75	216,76	1431,35	
ДЕНЬ 2:								
Завтрак:								
	Сырники из творога со сметаной	150/20	116,99	17,51	14,62	40,82	274,54	358
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Нектарины свежие	115	48,92	0,76	0,35	9,74	53	386
	Итого завтрак:	535	195,96	21,64	21,46	85,22	558,04	
Обед :								
	Овощи свежие (огурцы)	60	15,73	0,48	0,06	1,5	8,5	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	22,56	2,2	3,1	12,3	118	139
	"Ежики"из птицы	90/40	65,65	10,56	10,64	9,84	202,20	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	180	28,91	9,8	15,6	44,32	280,44	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Итого обед:	910	172,39	30,16	30,36	128,98	881,9	
	Итого день:	1445	368,35	51,8	51,82	214,2	1439,94	
ДЕНЬ 3:								
Завтрак:								
	Каша "Дружба"	200	28,63	11,26	10,18	30,40	238	302
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	39,34	9,13	11,3	40,9	242	733
	Чай с сахаром	200	3,30	0,19	0,04	10,98	43,9	685
	Персики свежие	130	46,05	1,8	0,36	6,97	59,9	386
	Итого завтрак:	700	117,32	22,38	21,88	89,25	584	
Обед :								
	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	100	35,69	1,56	2,9	7,8	67	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	20,51	2,4	5,3	23,12	149,5	140
	Зразы рубленые	100	82,22	18,9	14,06	16,37	146	456
	Картофель отварной (молодой)	180	45,62	4,18	5,86	20,1	146	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Батончик "Родео" с мягкой карамелью и нугой	1/40	27,45	0,8	6,8	28,8	96	
	Итого обед:	960	251,03	35,06	35,98	144,21	891,26	
	Итого день:	1660	368,35	57,44	57,86	233,46	1475,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецептуы
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	55,85	17,49	18,06	33,07	248,61	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30.	17,03	0,58	0,9	1,85	37,6	572
	Кофейный напиток	200	4,89	1,14	3,6	15,7	78	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	150	45,06	0,8	0,6	20,2	113,4	386
Итого завтрак:		650	127,03	23,05	23,48	94,02	582,11	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	29,81	1,3	5	8	37,6	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	58,53	4,64	8,18	19,44	179	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	82,34	12,27	11,28	5,95	214,49	639
	Каша вязкая пшеничная	180	26,78	4,1	3,5	32	117	510
	Соус томатный	30	4,32	1,01	1,44	2,5	21	587
	Сок яблочно-персиковый "Диас" т/п	1/200	30,00	1	0	16,6	88	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		965	241,32	31,04	30,36	121,51	845,85	
Итого день:		1615	368,35	54,09	53,84	215,53	1427,96	
ДЕНЬ 5:								
Завтрак:	Наггетсы	90	74,65	8,89	7,94	10,82	146	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	18,91	5,32	7,86	26,8	182,19	516
	Икра кабачковая (собств. произв.)	60	19,79	0,9	2,83	12,43	46,7	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	9,92	3,87	3,48	11,1	91,2	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	115	46,09	1,6	0,32	11,01	53	386
	Итого завтрак:		655	173,56	23,62	22,75	95,36	623,59
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	50/50	28,10	0,97	0,5	3,08	82,67	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	20,02	3,58	5,79	9,87	121,68	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	100	55,14	11,67	12,01	13,39	130,22	513
	Пюре картофельное	180	29,49	5,78	10,1	26,65	164	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	30,00	1	0	21,2	96	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Вафли кофе со сливками	1/30	22,50	0,32	1,04	17,92	90,4	
Итого обед:		950	194,79	30,04	30,4	129,13	873,73	
Итого день:		1605	368,35	53,66	53,15	224,49	1497,32	
ДЕНЬ 6:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	27,95	6,12	9,06	23,13	215,00	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	112,12	14,9	12,8	42,1	290	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Нектарины свежие	115	48,92	0,76	0,35	9,74	53	386
Итого завтрак:		685	196,24	22,03	22,26	86,3	618	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	15,73	0,48	0,06	1,5	8,5	572
	Суп- лапша домашняя	250	24,97	5,2	6,02	12,09	129,5	148
	Котлеты рубленые из птицы	100	58,39	9,06	9,42	13,34	169,46	498
	Каша рассыпчатая гречневая	180	28,91	9,8	15,6	44,32	280,44	508
	Соус томатный с овощами	30	4,57	1,1	0,74	2,91	22,2	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		910	172,11	32,76	32,8	135,18	882,86	
Итого день:		1595	368,35	54,79	55,06	221,48	1500,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецепту ры
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7:								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	54,46	10,68	10,98	13,25	207	340
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	23,03	1,3	4,04	12,2	73,4	54-63
	Сыр "Российский" (порциями)	15	21,86	2,64	3,9	6,3	69,98	97
	Чай с сахаром	200	3,30	0,19	0,04	10,98	43,9	685
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	45,00	3,56	2,5	20,24	93	698
Итого завтрак:		580	151,85	21,41	21,78	86,17	591,78	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	100	36,96	1,32	2,56	3,84	68	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	22,56	2,2	3,1	12,3	118	139
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	100	79,29	14,16	8,19	9,98	130,4	371
	Соус сметанный с томатом	30	10,03	0,89	4,93	1,96	55,83	601
	Ризотто	180	28,12	4,21	10,11	40,6	189,22	443
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		950	216,50	30	29,95	116,7	848,21	
Итого день:		1530	368,35	51,41	51,73	202,87	1439,99	
ДЕНЬ 8:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	26,41	5,28	7,82	18,66	148	302
	Оладьи из творога с повидлом	120/20	38,24	13,98	7,71	16,42	203	253
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Напиток злаковый на молоке	200	11,33	2,5	2,6	28,7	71	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	150	48,00	0,6	0,6	14,7	66,6	386
Итого завтрак:		740	146,78	25,48	25,17	101,81	659,1	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	100	45,92	3,72	3,68	2,32	94	576
	Свекольник со сметаной	250	27,18	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18с
	Шницель натуральный рубленый	100	82,33	11,07	14,8	16,43	128,5	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	180	22,03	7,38	6,9	32,16	218,63	516
	Соус томатный с овощами	30	4,57	1,1	0,74	2,91	22,2	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		950	221,57	32,64	32,43	128,17	846,47	
Итого день:		1690	368,35	58,12	57,6	229,98	1505,57	
ДЕНЬ 9:								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	56,97	15,08	9,7	32,9	212,24	465
	Салат "Светофор"	100	31,91	0,97	0,13	3,5	64,02	162
	Сыр "Российский" (порциями)	20	26,21	3,52	5,2	8,4	93,3	97
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	1/30	28,90	1,56	8,61	17,31	123	
Итого завтрак:		590	155,44	24,42	24,01	96,64	657,06	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	80	20,97	0,64	0,08	2	11,33	572
	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	35,82	3,51	8,26	15,55	157,59	254
	Плов из птицы	250	68,58	19,86	22,58	52,06	368,70	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Абрикосы свежие	130	48,00	1,8	0,36	12,45	59,9	386
Итого обед:		1000	212,91	33,03	32,34	130,08	884,28	
Итого день:		1590	368,35	57,45	56,35	226,72	1541,34	

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10:								
Завтрак:								
	Омлет с зеленым горошком	200	67,17	13,7	10,3	24,7	214,5	54-20
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Сыр "Российский" (порциями)	15	21,86	2,64	3,9	6,3	69,98	97
	Напиток злаковый на молоке	200	11,33	2,5	2,6	28,7	71	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	45,00	3,56	2,5	20,24	93	698
Итого завтрак:		580	168,16	25,52	25,74	103,27	618,98	
Обед:								
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	50/50	28,10	0,97	0,5	3,08	82,67	572
	Борщ с капустой и картофелем	250	28,48	2,12	5,33	13	143,7	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	76,77	16,77	20,62	24,49	234,64	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	30,00	1	0	21,2	96	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Яблоки свежие	150	27,30	0,6	0,6	14,7	66,6	386
Итого обед:		990	200,19	28,18	28,01	113,49	812,37	
Итого день:		1570	368,35	53,70	53,75	216,76	1431,35	
ДЕНЬ 11:								
Завтрак:								
	Сырники из творога со сметаной	150/20	116,99	17,51	14,62	40,82	274,54	358
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Нектарины свежие	115	48,92	0,76	0,35	9,74	53	386
Итого завтрак:		535	195,96	21,64	21,46	85,22	558,04	
Обед:								
	Овощи свежие (огурцы)	60	15,73	0,48	0,06	1,5	8,5	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	22,56	2,2	3,1	12,3	118	139
	"Ежики" из птицы	90/40	65,65	10,56	10,64	9,84	202,20	54-15M
	Каша рассыпчатая гречневая	180	28,91	9,8	15,6	44,32	280,44	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		910	172,39	30,16	30,36	128,98	881,9	
Итого день:		1445	368,35	51,8	51,82	214,2	1439,94	
ДЕНЬ 12:								
Завтрак:								
	Каша "Дружба"	200	28,63	11,26	10,18	30,40	238	302
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	39,34	9,13	11,3	40,9	242	733
	Чай с сахаром	200	3,30	0,19	0,04	10,98	43,9	685
	Персики свежие	130	46,05	1,8	0,36	6,97	59,9	386
Итого завтрак:		700	117,32	22,38	21,88	89,25	584	
Обед:								
	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек)	100	35,69	1,56	2,9	7,8	67	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	20,51	2,4	5,3	23,12	149,5	140
	Зразы рубленые	100	82,22	18,9	14,06	16,37	146	456
	Картофель отварной (молодой)	180	45,62	4,18	5,86	20,1	146	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Батончик "Родео" с мягкой карамелью и нугой	1/40	27,45	0,8	6,8	28,8	96	
Итого обед:		960	251,03	35,06	35,98	144,21	891,26	
Итого день:		1660	368,35	57,44	57,86	233,46	1475,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	55,85	17,49	18,06	33,07	248,61	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	17,03	0,58	0,9	1,85	37,6	572
	Кофейный напиток	200	4,89	1,14	3,6	15,7	78	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	150	45,06	0,8	0,6	20,2	113,4	386
Итого завтрак:		650	127,03	23,05	23,48	94,02	582,11	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	29,81	1,3	5	8	37,6	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	58,53	4,64	8,18	19,44	179	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	82,34	12,27	11,28	5,95	214,49	639
	Каша вязкая пшеничная	180	26,78	4,1	3,5	32	117	510
	Соус томатный	30	4,32	1,01	1,44	2,5	21	587
	Сок яблочно-персиковый "Диас" т/п	1/200	30,00	1	0	16,6	88	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		965	241,32	31,04	30,36	121,51	845,85	
Итого день:		1615	368,35	54,09	53,84	215,53	1427,96	
ДЕНЬ 14:								
Завтрак:	Наггетсы	90	74,65	8,89	7,94	10,82	146	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	18,91	5,32	7,86	26,8	182,19	516
	Икра кабачковая (собств. произв.)	60	19,79	0,9	2,83	12,43	46,7	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	9,92	3,87	3,48	11,1	91,2	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	115	46,09	1,6	0,32	11,01	53	386
Итого завтрак:		655	173,56	23,62	22,75	95,36	623,59	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	50/50	28,10	0,97	0,5	3,08	82,67	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	20,02	3,58	5,79	9,87	121,68	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	100	55,14	11,67	12,01	13,39	130,22	513
	Пюре картофельное	180	29,49	5,78	10,1	26,65	164	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	30,00	1	0	21,2	96	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Вафли кофе со сливками	1/30	22,50	0,32	1,04	17,92	90,4	
Итого обед:		950	194,79	30,04	30,4	129,13	873,73	
Итого день:		1605	368,35	53,66	53,15	224,49	1497,32	
ДЕНЬ 15:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	27,95	6,12	9,06	23,13	215,00	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	112,12	14,9	12,8	42,1	290	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Нектарины свежие	115	48,92	0,76	0,35	9,74	53	386
Итого завтрак:		685	196,24	22,03	22,26	86,3	618	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	15,73	0,48	0,06	1,5	8,5	572
	Суп- лапша домашняя	250	24,97	5,2	6,02	12,09	129,5	148
	Котлеты рубленые из птицы	100	58,39	9,06	9,42	13,34	169,46	498
	Каша рассыпчатая гречневая	180	28,91	9,8	15,6	44,32	280,44	508
	Соус томатный с овощами	30	4,57	1,1	0,74	2,91	22,2	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		910	172,11	32,76	32,8	135,18	882,86	
Итого день:		1595	368,35	54,79	55,06	221,48	1500,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	№ рецепта
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16:								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	54,46	10,68	10,98	13,25	207	340
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	23,03	1,3	4,04	12,2	73,4	54-63
	Сыр "Российский" (порциями)	15	21,86	2,64	3,9	6,3	69,98	97
	Чай с сахаром	200	3,30	0,19	0,04	10,98	43,9	685
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	45,00	3,56	2,5	20,24	93	698
Итого завтрак:		580	151,85	21,41	21,78	86,17	591,78	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	100	36,96	1,32	2,56	3,84	68	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	22,56	2,2	3,1	12,3	118	139
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	100	79,29	14,16	8,19	9,98	130,4	371
	Соус сметанный с томатом	30	10,03	0,89	4,93	1,96	55,83	601
	Ризотто	180	28,12	4,21	10,11	40,6	189,22	443
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		950	216,50	30	29,95	116,7	848,21	
Итого день:		1530	368,35	51,41	51,73	202,87	1439,99	
ДЕНЬ 17:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	26,41	5,28	7,82	18,66	148	302
	Оладьи из творога с повидлом	120/20	38,24	13,98	7,71	16,42	203	253
	Масло (порциями)	10	18,60	0,08	6,12	0,13	66	96
	Напиток злаковый на молоке	200	11,33	2,5	2,6	28,7	71	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Фрукты свежие	150	48,00	0,6	0,6	14,7	66,6	386
Итого завтрак:		740	146,78	25,48	25,17	101,81	659,1	
Обед :	консервированная, зелень)	100	45,92	3,72	3,68	2,32	94	576
	Свекольник со сметаной	250	27,18	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18
	Шницель натуральный рубленый	100	82,33	11,07	14,8	16,43	128,5	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	180	22,03	7,38	6,9	32,16	218,63	516
	Соус томатный с овощами	30	4,57	1,1	0,74	2,91	22,2	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	30,00	0,4	0	24	84	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
Итого обед:		950	221,57	32,64	32,43	128,17	846,47	
Итого день:		1690	368,35	58,12	57,6	229,98	1505,57	
ДЕНЬ 18:								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	56,97	15,08	9,7	32,9	212,24	465
	Салат "Светофор"	100	31,91	0,97	0,13	3,5	64,02	162
	Сыр "Российский" (порциями)	20	26,21	3,52	5,2	8,4	93,3	97
	Чай с лимоном и с сахаром	200	7,25	0,25	0,05	11,33	60	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,20	3,04	0,32	23,20	104,50	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	1/30	28,90	1,56	8,61	17,31	123	
Итого завтрак:		590	155,44	24,42	24,01	96,64	657,06	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	80	20,97	0,64	0,08	2	11,33	572
	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	35,82	3,51	8,26	15,55	157,59	254
	Плов из птицы	250	68,58	19,86	22,58	52,06	368,70	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	30,00	0,5	0,1	11	98	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,30	4,74	0,6	27	146,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,24	1,98	0,36	10,02	42	
	Абрикосы свежие	130	48,00	1,8	0,36	12,45	59,9	386
Итого обед:		1000	212,91	33,03	32,34	130,08	884,28	
Итого день:		1590	368,35	57,45	56,35	226,72	1541,34	

Возрастная категория :					Возрастная категория : 7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые			Энергет. Ценн (ккал)	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
итого за 18 дней						984,92	982,32	3970,98	26518,
среднее значение за 18 дней						54,72	54,57	220,61	1473,
соотношение		1	1	4		1	1	4	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного. Москва "Дели плюс" 2015 г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией заиестителя президента академии образования академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ ПИТАНИЯ ,БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТ ПИЩИ" академика РАН В.А. Тутельяна Москва 2024 г.
4. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021
3. "МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подростка. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

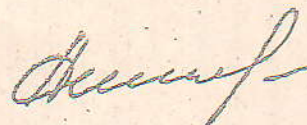
В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета:

20 мг на порцию для возрастной категории с 7 до 11 лет и

25 мг на порцию для возрастной категории с 12 лет и старше.

Технолог

О.О.Ятурова



Рацион питания, двукратного
 Возрастная категория: 7-11 лет

Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека

№ п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто) 60%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека																		в среднем за 18 дней	откл. от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	Хлеб ржаной (Г)	48	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	62,5	
2	Хлеб пшеничный	90	103	100	71	109	108	80	100	76,7	90	103	100	71	109	108	80	100	76,7	90	93,08	103,4	
3	Мука пшеничная	9	10	19	56,4	1	18	30,9	5,4	1	3	10	19	56,4	1	18	30,9	5,4	1	3	16,08	178,6	
4	Крупа, бобовые	27	78,2	23	104	4	93	58	31	67	78,2	23	104	4	93	58	31	67	78,2	23	50,91	188,6	
5	Макаронные изделия	9		8		53				53	44					53				44	17,56	195,1	
6	Картофель	112,8	106	40	209	40	188	30	40	16	40	106	40	188	30	40	16	40	188	30	78,78	69,8	
7	Овощи (свежие, мороженые), включая соевые и кашеобразные в т.ч. томат-пюре, зелень	168	141,2	123,1	113	177,8	135,8	87,4	162,7	132,5	174,8	141,2	123,1	113	177,8	135,8	87,4	162,7	132,5	174,8	138,70	82,6	
8	Фрукты свежие	111	140	142	130	35	169	57	147	57	130	130	142	130	35	169	57	147	57	130	103,67	93,4	
9	Сухофрукты	9								37,5	35									37,5	35	12,13	134,8
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	120																				22,22	18,5
11	Мясо 1-категории	42																				6,67	15,9
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																				0,00	0,0
13	Птица (цельно-бройлеры потрошенные - 1 кг)	21	52,8	22	142,4	83	67	63	66	92	52,8	22	142,4	83	67	63	66	92	52,8	22	65,36	311,2	
14	Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленое	34,8	78								78											-15,57	44,7
15	Молоко	180	150	40	236,4	92	100	40	125	4	150	40	236,4	92	100	40	125	4	150	40	87,49	48,6	
16	Кисломолочная пищевая продукция	90	115								115											25,56	28,4
17	Творог (5-9% м.д.ж.)	30																				21,56	71,9
18	Сыр	6	15								3	15										2,00	33,3
19	Сметана	6	20								20											5,44	90,7
20	Масло сливочное	18	8	21	16,4	7,7	14,4	17,6	4	14,6	4	8	21	16,4	7,7	14,4	17,6	4	14,6	4	11,97	66,5	
21	Масло растительное	9	5	6	17	20	11,4	5	25,7	5	13	5	6	17	20	11,4	5	25,7	5	13	12,01	133,5	
22	Яйцо	24	60	3	9,6	20	20,5	15,5	118	3,5	2	60	3	9,6	20	20,5	15,5	118	3,5	2	28,01	116,7	
23	Сахар	18	26,4	32,4	24	22	17,6	42	24	33,4	22	26,4	32,4	24	22	17,6	42	24	33,4	22	27,09	150,5	
24	Кондитерские изделия	6				30					30											6,67	111,1
25	Чай	0,6																				0,58	92,8
26	Какао-порошок	0,6																				0,00	0,0
27	Кофейный напиток	1,2	2								2											0,89	74,1
28	Дрожжи хлебопекарные	0,12																				0,11	92,6
29	Крахмал	1,8																				1,83	101,9
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,8	1,3	2,5	2	2,8	2,5	2,2	1,6	1,6	1,8	1,3	2,5	2	2,8	2,5	2,2	1,6	1,6	1,8	2,03	113,0	
31	Специи	1,2																				0,00	0,0

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись мед. работника и дата:

Подпись руководителя образовательной организации и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями мед. работника:

