

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак:	Каша вязкая молочная (из овсяной круппы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	180/5/5	190	5,66	8,95	32,46	233,18	№173 сб. 2017г.	0,12	0,65	37,37	102,22	160,22	48,29	1,20
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Фрукты свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		555	555	15,45	18,54	73,98	528,08		0,34	12,89	115,37	164,92	326,22	70,99	4,75
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	1,42	3,96	6,32	71,80	№88 сб. 2017г	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,64	2,30
	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	150/5	155	6,32	4,51	38,85	221,25	№302 сб. 2017г.	0,13	0,00	0,00	24,04	158,89	34,22	2,69
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		765	765	26,00	28,94	111,14	819,71		0,41	19,28	36,66	167,92	425,18	135,51	8,62
Итого за 1день:		1320	1320	41,46	47,48	185,12	1347,79		0,75	32,18	152,03	332,84	751,40	206,50	13,37
Неделя 1															
День 2															
Завтрак:	Икра свекольная	60	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75 сб. 2017г.	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,02	1,16
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого за завтрак:		542,00	542,00	21,99	30,36	87,80	763,38		0,19	7,09	104,30	113,72	159,57	45,92	3,71
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп-лапша домашняя	200	200	2,06	4,43	9,30	92,60	№113 сб. 2017г.	0,04	0,40	10,00	22,84	30,80	8,54	0,52
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/90	180	17,55	8,91	6,84	189,00	№229 сб. 2017г.	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53

	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	155	2,98	5,85	20,65	155,00	№125 сб. 2017г.	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30,00	1,21
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		855,00	855,00	26,86	19,93	86,91	663,60		0,46	34,95	50,00	164,21	458,67	151,53	6,47
Итого за 2 день:		1397,00	1397,00	48,85	50,29	174,70	1426,98		0,65	42,04	154,30	277,93	618,25	197,45	10,18
Неделя 1															
День 3															
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/20	220	24,84	18,79	47,60	459,00	№223 сб. 2017г.	0,10	0,80	110,50	332,49	365,76	45,14	1,09
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,66
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Вафли (1 шт в инд упаковке)	шт	22,5	4,00	6,50	33,50	210,00		0,04	0,00	9,00	12,00	0,00	0,00	1,35
Итого за завтрак:		502,50	502,50	36,57	28,45	126,57	910,60		0,24	2,10	139,50	476,27	455,76	59,14	3,23
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 сб. 2017г.	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		760,00	760,00	30,43	15,54	118,61	749,40		0,54	20,55	33,60	136,61	365,35	120,93	6,33
Итого за 3 день:		1262,50	1262,50	67,00	43,99	245,18	1660,00		0,78	22,65	173,10	612,89	821,11	180,08	9,56
Неделя 1															
День 4															
Завтрак:	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	180/5/5	190	4,10	8,60	35,10	235,60	№182 сб. 2017г.	0,04	0,95	46,97	105,20	111,80	24,39	0,40
	Яйца вареные	шт	40	5,08	4,6	0,28	63	№209 сб. 2017г.	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,06	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		500,00	500,00	13,89	20,95	80,03	565,60		0,13	0,98	186,97	153,30	194,40	30,59	2,36
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 сб. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
	Тефтели 1-й вариант	90/30	110	9,12	10,1	12,06	176,23	№278 сб. 2017г.	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,28	0,99
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№128 сб. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		789,00	789,00	18,53	24,17	93,64	683,05		0,44	34,19	91,89	197,28	316,25	109,44	5,99
Итого за 4 день:		1289,00	1289,00	32,42	45,12	173,67	1248,65		0,57	35,17	278,86	350,58	510,65	140,03	8,35
Неделя 1															
День 5															
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150/6/24	180	10,16	11,94	25,58	250,80	№204 сб. 2017г.	0,06	0,17	86,40	221,40	151,56	15,24	0,92
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 сб. 2017г.	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	36	5,33	9,26	40,22	380,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		506,00	506,00	22,57	27,80	102,76	866,70		0,23	5,49	122,97	397,51	299,39	46,25	2,51
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 сб. 2017г.	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
	Котлеты, биточки, шницели.	90	90	13,50	19,80	11,72	281,46	№268 сб. 2017г.	0,06	0,28	36,66	35,30	154,48	45,64	2,30
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом сливочным)	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		765,00	765,00	27,95	28,80	110,17	820,81		0,52	13,43	36,66	122,35	456,76	225,32	10,77
Итого за 5 день:		1271,00	1271,00	50,51	56,60	212,93	1687,51		0,75	18,91	159,63	519,86	756,15	271,57	13,28
Неделя 2															
День 6															
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	185	5,61	5,96	28,19	188,60	№230 сб. 2021г.	0,07	1,25	36,28	123,45	110,46	18,41	0,42
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	шт	46	4	6,5	33,5	210		0,04	0	9	12	0	0	1,35
Итого за завтрак:		516,00	516,00	19,00	28,82	91,58	703,10		0,29	1,49	163,28	181,95	266,26	30,31	2,70
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Борщ с фасолью и картофелем	200	200	2,85	4,10	11,34	102,20	№84 сб. 2017г.	0,08	5,36	0,00	43,34	79,60	27,56	1,38
	Рагу из птицы	90/150	240	17,57	14,61	20,85	285,26	№289 сб. 2017г.	0,12	16,05	28,80	39,21	189,39	49,37	2,51
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		760,00	760,00	25,19	19,37	86,43	632,66		0,38	27,79	28,80	151,73	341,60	114,88	6,86
Итого за 6 день:		1276,00	1276,00	44,19	48,19	178,01	1335,76		0,67	29,28	192,08	333,68	607,86	145,19	9,56
Неделя 2															
День 7															
Завтрак:	Омлет с отварным картофелем	175/5	180	12,42	15,48	12,78	241,2	№276 сб. 2021г.	0,14	8,1	223,2	104,4	221,44	30,6	2,43
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Соки фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389 сб. 2017г.	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		590,00	590,00	16,90	19,02	64,12	499,70		0,25	27,73	229,87	152,49	271,68	56,95	8,46
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп картофельный с клецками	200	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 сб. 2017г.	0,08	4,60	16,84	26,72	57,78	20,28	0,94
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	90	12,52	24,06	12,65	317,46	№295 сб. 2017г.	0,08	0,86	74,78	45,44	79,80	17,02	1,16
	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	150/5	155	8,60	6,09	38,64	243,75	№302 сб. 2017г.	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		765,00	765,00	28,24	34,56	116,44	903,61		0,54	12,01	91,62	137,86	395,08	198,75	9,87
Итого за 7 день:		1355,00	1355,00	45,14	53,58	180,56	1403,31		0,79	39,74	321,49	290,35	666,76	255,70	18,33
Неделя 2															
День 8															
Завтрак:	Запеканка из макарон с творогом с маслом сливочным	200/10	210	13,70	4,90	40,80	262,00	№265 сб. 2021г.	0,12	0,40	50,00	160,00	199,00	25,00	1,60
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,06	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,66
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	32	5,05	13,32	57,59	390,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		509,00	509,00	23,44	18,72	143,11	855,00		0,24	3,33	55,50	195,20	203,63	29,52	3,14
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Суп из овощей	200	200	1,27	3,99	7,32	76,20	№99 сб. 2017г.	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	90	90	11,72	16,25	6,62	219,28	№297 сб. 2017г.	0,04	1,74	49,42	43,58	74,26	12,54	0,90
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	150/5	155	3,64	4,30	36,67	199,95	№305 сб. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,42	60,60	19,01	0,52
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		755,00	755,00	21,05	25,12	112,25	767,83		0,29	18,09	49,42	133,03	241,95	75,90	4,49
Итого за 8 день:		1264,00	1264,00	44,49	43,84	255,36	1622,83		0,53	21,42	104,92	328,23	445,58	105,42	7,63
Неделя 2 День 9															
Завтрак:	Плов из птицы	90/150	240	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017г.	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		500,00	500,00	23,97	11,00	73,50	488,90		0,21	7,87	33,60	60,41	230,00	66,12	2,85
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	204	1,44	3,94	8,74	83,00	№82 сб. 2017г.	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
	Биточки рыбные	90	90	10,70	12,56	13,08	207,82	№234 сб. 2017г.	0,06	0,82	40,42	53,15	137,48	21,26	1,08
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,20	9,46	18,59	178,62	№125/ №128 сб. 2017г.	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		759,00	759,00	20,11	26,62	94,66	714,64		0,43	34,13	92,09	205,16	343,70	108,42	6,08
Итого за 9 день:		1259,00	1259,00	44,08	37,62	168,16	1203,54		0,64	42,00	125,69	265,57	573,70	174,54	8,93
Неделя 2 День 10															
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	185	4,15	3,60	13,65	114,00	№120 сб. 2017г.	0,07	0,65	25,08	123,88	104,03	20,27	0,49
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукты свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		550,00	550,00	17,04	15,85	56,12	449,50		0,33	14,16	123,08	301,26	357,23	55,57	3,89
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	60	60	0,61	0,06	2,38	13,20	№71 сб. 2017г.	0,09	5,65	0,00	22,20	49,17	20,49	0,87
	Рассольник Ленинградский	200	200	1,62	4,07	9,58	85,80	№96 сб. 2017г.	0,07	6,70	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
	Котлеты "Школьные"	90	90	13,77	9,9	11,97	191,7	№347 сб. 2021г.	0,13	0	27	45	122,4	18,9	1,87
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 сб. 2017г.	0,06	0,00	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		780,00	765,00	25,30	20,69	103,14	706,74		0,43	13,25	56,52	131,75	260,17	72,28	6,66
Итого за 10 день:		1320,00	1315,00	42,33	36,54	159,26	1156,24		0,76	27,42	179,60	433,01	617,40	127,85	10,55
	Всего за 10 дней			460,47	463,24	1932,96	14092,59		6,88	310,81	1841,69	3744,94	6368,87	1804,33	109,75
	Итого за 1 день пищевых веществ:			46,05	46,32	193,30	1409,26		0,69	31,08	184,17	374,49	636,89	180,43	10,97

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

При составлении использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный

Единый сборный технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г.под ред. А.Я. Перевалов

Примерное 10-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) рационов питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 12-18 лет в 2025году.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак:	Каша вязкая молочная (из овсяной круппы "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	210	7,55	11,93	43,28	310,91	№173 сб. 2017г.	0,16	0,87	49,82	136,29	213,62	64,38	1,60
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Фрукты свежие (яблоко)	шт.	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		575	575	17,34	21,52	84,80	605,81		0,38	13,11	127,82	198,99	379,62	87,08	5,15
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88 сб. 2017г	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
	Котлеты, биточки, шницели.	100	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом сливочным	180/5	185	7,58	5,41	46,62	265,50	№302 сб. 2017г.	0,15	0,00	0,00	28,85	190,67	41,06	3,23
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		895	895	29,53	33,07	123,38	921,98		0,51	26,24	40,73	201,30	478,05	164,66	10,15
Итого за 1день:		1470	1470	46,87	54,59	208,18	1527,79		0,89	39,35	168,55	400,29	857,67	251,74	15,30
Неделя 1															
День 2															
Завтрак:	Икра свекольная	60	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75 сб. 2017г.	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017г.	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,89
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	185	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 сб. 2017г.	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай с лимоном*	200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого за завтрак:		575	575	24,47	34,19	95,29	837,79		0,21	7,18	118,33	121,20	175,96	49,44	4,60
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп-лапша домашняя	250	250	2,57	5,54	11,62	115,75	№113 сб. 2017г.	0,05	0,50	12,50	28,55	38,50	10,68	0,65
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	200	19,50	9,90	7,60	210,00	№229 сб. 2017г.	0,10	7,46	11,64	78,14	324,38	97,06	1,70
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	180/5	185	3,56	6,98	24,65	185,00	№125 сб. 2017г.	0,19	25,41	35,24	24,07	98,30	35,80	1,44

	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		995,00	995,00	30,31	23,20	95,58	746,55		0,57	43,69	59,38	196,44	508,88	181,98	7,58
Итого за 2 день:		1570,00	1570,00	54,78	57,39	190,87	1584,34		0,78	50,87	177,71	317,64	684,84	231,42	12,18
Неделя 1															
День 3															
Завтрак:	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	230/30	260	38,50	29,,14	73,82	711,80	№223 сб. 2017г.	0,14	1,24	171,40	515,67	567,27	70,00	1,70
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,66
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Вафли (1 шт в инд упаковке)	шт	22,5	4,00	6,50	33,50	210,00		0,04	0,00	9,00	12,00	0,00	0,00	1,35
Итого за завтрак:		542,50	542,50	50,23	9,66	152,79	1163,40		0,28	2,54	200,40	659,45	657,27	84,00	3,84
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102 сб. 2017г.	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
	Плов из птицы	100/180	280	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017г.	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		890,00	890,00	35,54	18,42	130,80	847,58		0,67	26,80	39,20	167,17	414,97	151,65	7,69
Итого за 3 день:		1410,00	1432,50	85,77	28,08	283,59	2010,98		0,95	29,34	239,60	826,62	1072,24	235,65	11,53
Неделя 1															
День 4															
	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром)	200/5/5	210	4,64	9,75	39,45	264,54	№182 сб. 2017г.	0,05	1,06	52,73	118,54	125,58	27,38	0,45
	Яйца вареные	шт	40	5,08	4,6	0,28	63	№209 сб. 2017г.	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,06	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,66
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		520,00	520,00	14,43	22,10	84,38	594,54		0,14	1,09	192,73	160,64	208,18	33,58	2,41
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Тефтели 1-й вариант	100/50	150	11,09	12,29	14,62	214,09	№278 сб. 2017г.	0,08	1,06	48,75	54,87	133,36	27	1,2
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	180/5	185	3,82	11,29	22,18	213,19	№125/№128 сб. 2017г.	0,18	21,95	61,67	51,38	107,34	33,79	1,27
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17

	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		950,00	950,00	21,89	29,21	103,57	785,03		0,55	43,84	110,42	239,96	362,04	137,68	7,24
Итого за 4 день:		1470,00	1470,00	36,32	51,31	187,95	1379,57		0,69	44,93	303,15	400,60	570,22	171,26	9,65
Неделя 1 День 5															
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	180/10/30	220	12,40	14,50	31,30	306,50	№204 сб. 2017г.	0,07	0,20	105,60	270,50	185,20	18,65	1,12
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 сб. 2017г.	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	36	5,33	9,26	40,22	380,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		546,00	546,00	24,81	30,36	108,48	922,40		0,24	5,52	142,17	446,61	333,03	49,66	2,71
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 сб. 2017г.	0,09	8,25	0,00	26,70	55,98	22,78	0,88
	Котлеты, биточки, шницели.	100	100	15,00	22,00	13,02	312,73	№268 сб. 2017г.	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	Каша рассыпчатая (гречневая) с малом сливочным	180/5	185	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	31,97	32,80	123,21	926,78		0,64	18,88	40,73	149,38	520,03	274,92	12,69
Итого за 5 день:		1441,00	1441,00	56,78	63,16	231,69	1849,18		0,88	24,40	182,90	595,99	853,06	324,58	15,40
Неделя 2 День 6															
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	235	7,10	7,56	35,80	239,45	№230 сб. 2021г.	0,09	1,59	46,08	156,81	140,30	23,39	0,54
	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	0	0	40	3	3	0	0,02
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	шт	46	4	6,5	33,5	210		0,04	0	9	12	0	0	1,35
Итого за завтрак:		566,00	566,00	20,49	30,42	99,19	753,95		0,22	1,83	173,08	215,31	296,10	35,29	2,82
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с фасолью и картофелем	250	250	3,56	5,12	14,17	127,75	№84 сб. 2017г.	0,10	6,70	0,00	54,18	99,50	34,45	1,73
	Рагу из птицы	100/180	280	20,50	17,04	24,32	332,80	№289 сб. 2017г.	0,14	18,72	33,60	45,74	220,96	57,60	2,93
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		890,00	890,00	29,24	22,87	94,33	714,55		0,48	35,57	33,60	183,90	387,20	142,81	8,20
Итого за 6 день:		1456,00	1456,00	49,73	53,29	193,52	1468,50		0,70	37,40	206,68	399,21	683,30	178,10	11,02
Неделя 2															
День 7															
Завтрак:	Омлет с отварным картофелем	200	200	13,80	17,20	13,87	268,00	№276 сб. 2021г.	0,16	9,00	248,00	116,00	246,00	34,00	2,70
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	№131 сб. 2017 г.	0,02	3,63	6,67	8,89	23,04	7,55	0,26
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Соки фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389 сб. 2017г.	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		610,00	610,00	18,28	20,74	65,21	526,50		0,27	28,63	254,67	164,09	296,24	60,35	8,73
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп картофельный с клецками	250	250	3,56	4,59	18,79	144,25	№108 сб. 2017г.	0,10	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	1,18
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017г.	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,89
	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	180/5	185	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб. 2017г.	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	32,47	39,41	130,92	1025,28		0,67	17,02	104,14	167,35	453,31	245,69	12,33
Итого за 7 день:		1505,00	1505,00	50,75	60,15	196,13	1551,78		0,94	45,65	358,81	331,44	749,55	306,04	21,06
Неделя 2															
День 8															
Завтрак:	Запеканка из макарон с творогом с маслом сливочным	230/10	240	15,65	5,60	46,63	299,43	№265 сб. 2021г.	0,14	0,46	57,14	182,80	227,42	28,50	1,83
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай с лимоном*	200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 сб. 2017г.	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	шт	32	5,05	13,32	57,59	390,00	№377 сб. 2017г.	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
Итого за завтрак:		539,00	539,00	23,11	19,18	134,18	821,93		0,23	3,39	62,64	212,00	232,05	33,02	3,04
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Суп из овощей	250	250	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017г.	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
	Фрикадельки из бройлер-цыплят	100	100	13,02	18,05	7,36	243,64	№297 сб. 2017г.	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1,00
	Рис припущенный (с маслом сливочным)	180/5	185	4,37	5,16	44,00	239,94	№305 сб. 2017г.	0,03	0,00	0,00	2,90	72,72	22,81	0,62
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Кисель из сока плодового	200	200	0,31	0,00	39,40	160,00	№358 сб. 2017г.	0,01	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19
Итого за обед:		895,00	895,00	23,81	28,82	123,74	860,03		0,37	24,13	54,91	160,13	266,31	98,05	5,43
Итого за 8 день:		1434,00	1434,00	46,92	48,00	257,92	1681,96		0,60	27,52	117,55	372,13	498,36	131,07	8,47
Неделя 2 День 9															
Завтрак:	Плов из птицы	100/180	280	25,22	12,53	51,03	418,13	№291 сб. 2017г.	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	60	60	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Чай*	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 сб. 2017г.	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого за завтрак:		540,00	540,00	27,57	12,79	80,79	548,63		0,24	9,18	39,20	67,63	267,87	76,91	3,22
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	1,80	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017г.	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Биточки рыбные	100	100	11,89	13,95	14,53	230,91	№234 сб. 2017г.	0,07	0,91	44,91	59,05	152,76	23,62	1,20
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	180/5	185	3,72	10,99	21,58	207,43	№125/ №128 сб. 2017г.	0,17	21,36	60,00	49,99	104,43	32,88	1,23
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 сб. 2017г.	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:		900,00	900,00	22,59	30,57	102,88	796,09		0,53	43,10	104,91	242,75	378,53	133,39	7,20
Итого за 9 день:		1440,00	1440,00	50,16	43,36	183,67	1344,72		0,77	52,28	144,11	310,38	646,40	210,30	10,42
Неделя 2 День 10															
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	205	4,60	3,99	15,13	126,30	№175 сб. 2017г.	0,08	0,72	27,80	137,27	115,25	22,46	0,54
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,33
	Сыр Российский (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017 г.	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 сб. 2017г.	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Плоды свежие (яблоко)	шт	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338 сб. 2017г.	0,04	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за завтрак:		570,00	570,00	17,49	16,24	57,60	461,80		0,34	14,23	125,80	314,65	368,45	57,76	3,94
Обед:	Закуска: Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы) порционно	100	100	1,02	0,10	3,97	22,00	№71 сб. 2017г.	0,15	9,42	0,00	37,00	43,30	33,30	1,45
	Рассольник Ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96 сб. 2017г.	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
	Котлеты "Школьные"	100	100	15,30	11,00	13,30	213,00	№239 сб. 2017г.	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	185	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 сб. 2017г.	0,07	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,16	9,84	47,00	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г	0,05	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17

	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 сб. 2017г.	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед:		895,00	895,00	28,73	24,01	114,55	797,43		0,53	18,70	65,24	159,81	286,77	93,66	7,79
Итого за 10 день:		1465,00	1465,00	46,22	40,25	172,15	1259,23		0,87	32,93	191,04	474,46	655,22	151,42	11,73
	Всего за 10 дней			524,30	499,58	2105,67	15658,05		8,08	384,67	2090,10	4428,76	7270,86	2191,58	126,76
	Итого за 1 день пищевых веществ:			52,43	49,96	210,57	1565,81		0,81	38,47	209,01	442,88	727,09	219,16	12,68

Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд

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

При составлении использовались:

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