

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»



«Согласовано»  
Директор МБОУ лицей № 1  
г.Пролетарска  
«01» июня 2026г



# Примерное 21 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн	Цена блюда	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-2о
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>20,34</b>	<b>20,80</b>	<b>83,32</b>	<b>499,36</b>	<b>135,51</b>	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
	<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,47</b>	<b>26,79</b>	<b>111,66</b>	<b>738,6</b>	<b>189,59</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>47,81</b>	<b>47,59</b>	<b>194,98</b>	<b>1237,96</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло ( порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,18</b>	<b>76,96</b>	<b>511,22</b>	<b>159,69</b>
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики"из птицы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15M
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>26,83</b>	<b>26,26</b>	<b>118,74</b>	<b>781,90</b>	<b>165,41</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1325</b>	<b>46,07</b>	<b>45,44</b>	<b>195,7</b>	<b>1293,12</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 3</b>								
Завтрак:	"Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>21,71</b>	<b>21,54</b>	<b>85,01</b>	<b>557,90</b>	<b>114,76</b>	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас"т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,34</b>	<b>25,90</b>	<b>104,20</b>	<b>730,45</b>	<b>210,34</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>48,05</b>	<b>47,44</b>	<b>189,21</b>	<b>1288,35</b>	<b>325,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4:</b>								
Завтрак:	Плов из птицы	200	11,49	12,06	23,07	198,61	55,85	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Кофейный напиток	200	1,14	3,6	15,7	78	4,89	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	4,3	3,4	18,9	119	25,17	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,55</b>	<b>20,28</b>	<b>82,72</b>	<b>537,71</b>	<b>105,85</b>	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	20,68	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	8,97	11,28	5,95	144,49	77,34	639
	Каша вязкая пшеничная	150	3,8	3,5	28	117	22,32	510
	Соус томатный	30	1,01	1,44	2,5	21	4,32	587
	Сок яблочно-персиковый "Диас" т/п	200	1	0	16,6	88	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>26,51</b>	<b>27,01</b>	<b>107,47</b>	<b>740,05</b>	<b>219,25</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1375</b>	<b>47,06</b>	<b>47,29</b>	<b>190,19</b>	<b>1277,76</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 5:</b>								
Завтрак:	Наггетсы	90	8,89	7,94	10,82	117,58	73,84	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	4,32	7,86	26,8	142,19	20,49	516
	Икра кабачковая ( собств. произв.)	60	0,9	2,83	12,43	46,7	19,79	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,1	91,2	10,24	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Фрукты свежие	115	1,6	0,32	11,01	53	41,10	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>22,62</b>	<b>22,75</b>	<b>95,36</b>	<b>555,17</b>	<b>168,54</b>	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,86	3,83	17,5	113,34	19,00	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	90	13,1	16,21	5,75	144,2	52,64	513
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	32,21	181,68	25,65	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,06</b>	<b>28,70</b>	<b>115,53</b>	<b>761,58</b>	<b>156,56</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1445</b>	<b>50,68</b>	<b>51,45</b>	<b>210,89</b>	<b>1316,75</b>	<b>325,10</b>	
<b>ДЕНЬ 6:</b>								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	7,12	8,06	23,13	214,07	27,95	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,9	12,8	38,1	185,03	96,21	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	33,44	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>21,87</b>	<b>21,51</b>	<b>87,26</b>	<b>525,70</b>	<b>164,85</b>	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп- лапша домашняя	200	3,17	5,77	15,66	119,6	19,98	148
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,06	11,42	13,34	169,46	55,04	498
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>27,09</b>	<b>27,9</b>	<b>121,76</b>	<b>771,12</b>	<b>160,25</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1510</b>	<b>48,96</b>	<b>49,41</b>	<b>209,02</b>	<b>1296,82</b>	<b>325,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	12,68	12,98	13,25	207	54,46	340
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,3	4,04	12,2	73,4	23,03	54-63
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>19,77</b>	<b>19,88</b>	<b>79,87</b>	<b>521,8</b>	<b>129,17</b>	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,5	3,3	1,7	38	24,39	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	12,34	6,34	8,98	132,36	73,72	371
	Ризотто	150	3,21	7,11	40,6	140,22	23,93	443
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	4,93	1,96	55,83	10,03	601
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>28,8</b>	<b>29,32</b>	<b>117,54</b>	<b>786,31</b>	<b>195,93</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1385</b>	<b>48,57</b>	<b>49,2</b>	<b>197,41</b>	<b>1308,11</b>	<b>325,10</b>	
<b>ДЕНЬ 8:</b>								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	9,28	6,82	28,66	218	26,41	302
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,42	6,71	18,42	183	44,39	253
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Вафли мармеладные "Детский завтрак"	1/50	1,15	6	13,8	121	21,68	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>22,35</b>	<b>22,13</b>	<b>89,58</b>	<b>593,00</b>	<b>103,81</b>	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	27,55	576
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Шницель рубленый из птицы	90	10,07	12,8	12	132,51	59,16	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	4,32	5,86	26,8	182,19	20,49	516
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>29,34</b>	<b>29,65</b>	<b>120,73</b>	<b>823,16</b>	<b>221,29</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1510</b>	<b>51,69</b>	<b>51,78</b>	<b>210,31</b>	<b>1416,16</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	16,48	12,7	34,9	232,24	56,97	465
	Салат "Светофор"	60	0,58	0,08	2,1	38,41	19,77	162
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	1/30	1,56	8,61	17,31	113	28,90	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>21,85</b>	<b>21,75</b>	<b>88,49</b>	<b>532,05</b>	<b>112,32</b>	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Плов из птицы	200	11,49	16,60	23,07	198,61	55,85	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Абрикосы свежие	130	0,8	0,36	12,45	79,9	44,62	386
<b>Итого обед:</b>		<b>905</b>	<b>24,42</b>	<b>24,82</b>	<b>100,59</b>	<b>716,97</b>	<b>212,78</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>46,27</b>	<b>46,57</b>	<b>189,08</b>	<b>1249,02</b>	<b>325,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн ( ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10:</b>								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-20
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>20,34</b>	<b>20,80</b>	<b>83,32</b>	<b>499,36</b>	<b>135,51</b>	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,47</b>	<b>26,79</b>	<b>111,66</b>	<b>738,6</b>	<b>189,59</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1420</b>	<b>47,81</b>	<b>47,59</b>	<b>194,98</b>	<b>1237,96</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 11:</b>								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло ( порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,18</b>	<b>76,96</b>	<b>511,22</b>	<b>159,69</b>	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики" из птицы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15M
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>26,83</b>	<b>26,26</b>	<b>118,74</b>	<b>781,90</b>	<b>165,41</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1325</b>	<b>46,07</b>	<b>45,44</b>	<b>195,7</b>	<b>1293,12</b>	<b>325,10</b>	
<b>ДЕНЬ 12:</b>								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>21,71</b>	<b>21,54</b>	<b>85,01</b>	<b>557,90</b>	<b>114,76</b>	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас"т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,34</b>	<b>25,90</b>	<b>104,20</b>	<b>730,45</b>	<b>210,34</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>48,05</b>	<b>47,44</b>	<b>189,21</b>	<b>1288,35</b>	<b>325,10</b>	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена блюда	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 13:</b>								
Завтрак:	Плов из птицы	200	11,49	12,06	23,07	198,61	55,85	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Кофейный напиток	200	1,14	3,6	15,7	78	4,89	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	4,3	3,4	18,9	119	25,17	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,55</b>	<b>20,28</b>	<b>82,72</b>	<b>537,71</b>	<b>105,85</b>	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	20,68	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	8,97	11,28	5,95	144,49	77,34	639
	Каша вязкая пшеничная	150	3,8	3,5	28	117	22,32	510
	Соус томатный	30	1,01	1,44	2,5	21	4,32	587
	Сок яблочно-персиковый "Диас" т/п	200	1	0	16,6	88	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>26,51</b>	<b>27,01</b>	<b>107,47</b>	<b>740,05</b>	<b>219,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>47,06</b>	<b>47,29</b>	<b>190,19</b>	<b>1277,76</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 14:</b>								
Завтрак:	Нагетсы	90	8,89	7,94	10,82	117,58	73,84	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	4,32	7,86	26,8	142,19	20,49	516
	Икра кабачковая ( собств. произв.)	60	0,9	2,83	12,43	46,7	19,79	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,1	91,2	10,24	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Фрукты свежие	115	1,6	0,32	11,01	53	41,10	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>22,62</b>	<b>22,75</b>	<b>95,36</b>	<b>555,17</b>	<b>168,54</b>	
Обед:	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,86	3,83	17,5	113,34	19,00	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	90	13,1	16,21	5,75	144,2	52,64	513
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	32,21	181,68	25,65	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,06</b>	<b>28,70</b>	<b>115,53</b>	<b>761,58</b>	<b>156,56</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1445</b>	<b>50,68</b>	<b>51,45</b>	<b>210,89</b>	<b>1316,75</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 15:</b>								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	7,12	8,06	23,13	214,07	27,95	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,9	12,8	38,1	185,03	96,21	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	33,44	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>21,87</b>	<b>21,51</b>	<b>87,26</b>	<b>525,70</b>	<b>164,85</b>	
Обед:	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп- лапша домашняя	200	3,17	5,77	15,66	119,6	19,98	148
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,06	11,42	13,34	169,46	55,04	498
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>27,09</b>	<b>27,9</b>	<b>121,76</b>	<b>771,12</b>	<b>160,25</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1510</b>	<b>48,96</b>	<b>49,41</b>	<b>209,02</b>	<b>1296,82</b>	<b>325,10</b>	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Цена (ккал)	блюда	рецептуры
<b>ДЕНЬ 16:</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	150	12,68	12,98	13,25	207	54,46	340
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,3	4,04	12,2	73,4	23,03	54-6з
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>19,77</b>	<b>19,88</b>	<b>79,87</b>	<b>521,8</b>	<b>129,17</b>	
<b>Обед :</b>	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,5	3,3	1,7	38	24,39	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	Оладьи рубленные из птицы (натуральные)	90	12,34	6,34	8,98	132,36	73,72	371
	Ризотто	150	3,21	7,11	40,6	140,22	23,93	443
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	4,93	1,96	55,83	10,03	601
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>28,8</b>	<b>29,32</b>	<b>117,54</b>	<b>786,31</b>	<b>195,93</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1385</b>	<b>48,57</b>	<b>49,2</b>	<b>197,41</b>	<b>1308,11</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная рисовая	200	9,28	6,82	28,66	218	26,41	302
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,42	6,71	18,42	183	44,39	253
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Вафли мармеладные "Детский завтрак"	1/50	1,15	6	13,8	121	21,68	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>22,35</b>	<b>22,13</b>	<b>89,58</b>	<b>593,00</b>	<b>103,81</b>	
<b>Обед :</b>	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	27,55	576
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Шницель рубленный из птицы	90	10,07	12,8	12	132,51	59,16	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	4,32	5,86	26,8	182,19	20,49	516
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>29,34</b>	<b>29,65</b>	<b>120,73</b>	<b>823,16</b>	<b>221,29</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1510</b>	<b>51,69</b>	<b>51,78</b>	<b>210,31</b>	<b>1416,16</b>	<b>325,10</b>	
<b>ДЕНЬ 18:</b>								
<b>Завтрак:</b>	Паста "Альфредо"	200	16,48	12,7	34,9	232,24	56,97	465
	Салат "Светофор"	60	0,58	0,08	2,1	38,41	19,77	162
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	1/30	1,56	8,61	17,31	113	28,90	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>21,85</b>	<b>21,75</b>	<b>88,49</b>	<b>532,05</b>	<b>112,32</b>	
<b>Обед :</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Плов из птицы	200	11,49	16,60	23,07	198,61	55,85	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Абрикосы свежие	130	0,8	0,36	12,45	79,9	44,62	386
<b>Итого обед:</b>		<b>905</b>	<b>24,42</b>	<b>24,82</b>	<b>100,59</b>	<b>716,97</b>	<b>212,78</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>46,27</b>	<b>46,57</b>	<b>189,08</b>	<b>1249,02</b>	<b>325,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-20
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>20,34</b>	<b>20,80</b>	<b>83,32</b>	<b>499,36</b>	<b>135,51</b>	
<b>Обед :</b>	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,47</b>	<b>26,79</b>	<b>111,66</b>	<b>738,6</b>	<b>189,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>47,81</b>	<b>47,59</b>	<b>194,98</b>	<b>1237,96</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак:</b>	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло ( порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,18</b>	<b>76,96</b>	<b>511,22</b>	<b>159,69</b>	
<b>Обед :</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики"из птицы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15M
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>26,83</b>	<b>26,26</b>	<b>118,74</b>	<b>781,90</b>	<b>165,41</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1325</b>	<b>46,07</b>	<b>45,44</b>	<b>195,7</b>	<b>1293,12</b>	<b>325,10</b>	
<b>День 21</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
<b>Итого завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>21,71</b>	<b>21,54</b>	<b>85,01</b>	<b>557,90</b>	<b>114,76</b>	
<b>Обед :</b>	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас"т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,34</b>	<b>25,90</b>	<b>104,20</b>	<b>730,45</b>	<b>210,34</b>	
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>48,05</b>	<b>47,44</b>	<b>189,21</b>	<b>1288,35</b>	<b>325,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества в ( г )			Энергет Ценн (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>итого за 21 день</b>		<b>1012,25</b>	<b>1012,81</b>	<b>4153,47</b>	<b>27187,53</b>	
<b>среднее значение за 21 день</b>		<b>48,20</b>	<b>48,23</b>	<b>197,78</b>	<b>1294,64</b>	
<b>соотношение</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

**При составлении меню использовалась литература:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного Москва "Дели плюс" 2015 г
3. Сборник рецептов 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 БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ" академика РАН В.А. Тутельяна Москва 2024 г.
4. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

**При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:**

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов 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



Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

двадцать / 20 листа (ов)

Директор В.А. Лысенко

