



## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."

для возрастной категории детей 12-18 лет

лагерь дневного пребывания "Чайка"

(Весна-лето)

2026 г

## Пояснительная записка

При составлении примерного циклического 10-дневного меню для детей 12-18 лет (завтраки, обеды) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1638 ккал при норме 1632 ккал.

Белки в среднем составляют 54 при норме 54.

Жиры в среднем составляют 55,3 при норме 55,21.

Углеводы в среднем составляют 229 при норме 229,8.

Витамин С в среднем составляет 35,4 при норме 36,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – 50-60%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Делта плюс, 2017

Составил : технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.





День: среда  
Неделя: первая

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, всего | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
|---|----------|----------|-------------|-------------|---------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|
|   |          | всего    | в т.ч. жив. |             |               |          | Са                        | Мг     | Р      | Fe   | Рэ,мкг | Тэ,мг | Вэ,мг | Сэ,мг |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |          |          |             |             |               |          |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный                                       | 200,00   | 20,75    |             | 23,78       | 3,72          | 311,39   |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты №45 сб. Делли             | 100,00   | 0,79     | 0,00        | 1,95        | 3,88          | 36,24    | 9,05                      | 16,99  | 0,28   | 0    | 64,86  | 5,03  | 0,01  | 10,26 |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром                              | 35/15/5  | 4,37     |             | 9,17        | 30,19         | 258,94   |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                              | 200,00   | 0,2      |             | 0,05        | 15,04         | 52,37    |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной   | 25,00    | 2,13     |             | 0,83        | 10,63         | 64,75    |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие   | 150,00   | 2,13     |             | 0,83        | 10,63         | 64,75    |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Борда без газа 0,5 л                                    | 500,00   |          |             |             |               |          |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Солитерское изделие витаминизированное фасованное, шт   | 1,00     | 6,3      | 0           | 12,6        | 18,9          | 214      |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Сок витаминизированный, упаковка, шт                    | 1,00     | 0,11     | 0           | 0,02        | 12,57         | 51,28    |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>   |          |          |             |             |               |          |                           |        |        |      |        |       |       |       |  |  |  |  |  |
| Веские овощи порционные №45 сб. Делли                   | 150,00   | 0,79     | 0,00        | 1,95        | 3,88          | 36,24    | 9,05                      | 16,99  | 0,28   | 0    | 64,86  | 5,03  | 0,01  | 10,26 |  |  |  |  |  |
| Упл картофельный с рыбными фрикадельками №101 сб. Делли | 250,00   | 1,97     | 0,00        | 2,71        | 12,11         | 85,75    | 26,70                     | 22,78  | 55,98  | 0,88 | 202,25 | 1,23  | 0,09  | 8,25  |  |  |  |  |  |
| Выба припущенная с маслом №278 сб. Делли                | 120,00   | 6,78     | 5,68        | 7,54        | 8,58          | 129,09   | 21,50                     | 15,00  | 75,58  | 0,63 | 35,00  | 0,41  | 0,04  | 0,38  |  |  |  |  |  |
| Картофель отварной с маслом №203 сб. Делли.             | 200,00   | 6,55     | 0,05        | 3,85        | 20,31         | 130,47   | 8,10                      | 5,43   | 25,05  | 0,55 | 21,43  | 0,55  | 0,05  | 0,00  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 50,00    | 1,33     | 0,00        | 0,12        | 19,33         | 66,55    | 9,2                       | 13,2   | 34,8   | 0,8  | 0      | 0,53  | 0,07  | 0     |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной   | 50,00    | 0,62     | 0,00        | 0,04        | 15,47         | 50,02    | 12,25                     | 16,45  | 55,30  | 1,37 | 0,35   | 0,49  | 0,07  | 0,32  |  |  |  |  |  |
| Омлет из свежих фруктов                                 | 200,00   | 0,60     | 0,00        | 0,08        | 29,12         | 120,85   | 29,56                     | 15,89  | 21,33  | 0,64 | 37,13  | 0,46  | 0,02  | 0,66  |  |  |  |  |  |
| Тото за прием   | 2197,00  | 55,42    | 5,73        | 65,52       | 214,36        | 1672,69  | 125,41                    | 122,73 | 268,60 | 4,87 | 425,88 | 13,73 | 0,36  | 30,13 |  |  |  |  |  |
| Тото за день  |          | 55,42    | 5,73        | 65,52       | 214,36        | 1672,69  | 125,41                    | 122,73 | 268,60 | 4,87 | 425,88 | 13,73 | 0,36  | 30,13 |  |  |  |  |  |

оставил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                     | Выход, г       | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углевод-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|----------|---------------------------|----|---------------|---------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------|--|--|--------------|--|
|  |                | всего        | в т.ч. жив.  | всего         | ды, г          |                   |          | Са                        | Mg | P             | Fe            | P <sub>2</sub> ,мкг | T <sub>2</sub> ,мг | В <sub>1</sub> ,мг | С <sub>1</sub> ,мг |             |  |  |              |  |
| <b>Завтрак</b>   |                |              |              |               |                |                   |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Каша молочная пшеница                                  | 200,00         | 8,18         |              | 6,76          | 38,65          | 237,20            |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Булочка Веснушка                                       | 50,00          | 4,99         |              | 7,57          | 12,82          | 146,30            |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Масло сливочное подцонное                              | 10,00          | 25,55        | 20,72        | 20,73         | 46,45          | 396,90            |          | 49,96                     |    | 53,93         | 198,80        | 2,19                | 308,93             | 0,75               |                    | 0,15        |  |  | 6,47         |  |
| Кофейный напиток с молоком                             | 200,00         | 3,54         |              | 3,14          | 14,77          | 96,24             |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Фрукт свежий   | 150,00         | 2,25         |              | 0,75          | 31,50          | 144,00            |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Вода без газа 0,5 л                                    | 500,00         |              |              |               |                |                   |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт | 1,00           | 2,13         |              | 0,83          | 10,63          | 64,75             |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Сок витаминизированный, упаковка, шт                   | 1,00           | 0,11         | 0            | 0,02          | 12,57          | 51,28             |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| <b>Обед</b>  |                |              |              |               |                |                   |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Салат из свежих овощей                                 | 150,00         | 0,45         | 0,00         | 0,04          | 1,41           | 8,04              |          | 4,02                      |    | 6,03          | 14,07         | 0,32                | 44,22              | 0,28               |                    | 0,01        |  |  | 4,22         |  |
| Суп гороховый с мясом кур №88 сб. ДеЛи                 | 250,00         | 1,77         | 0,00         | 4,95          | 7,90           | 89,75             |          | 49,25                     |    | 17,13         | 49,00         | 0,83                | 207,45             | 2,35               |                    | 0,06        |  |  | 15,78        |  |
| Рагу из овощей №143 сб. ДеЛи                           | 200,00         | 25,55        | 20,72        | 20,73         | 46,45          | 396,90            |          | 49,96                     |    | 53,93         | 198,80        | 2,19                | 308,93             | 0,75               |                    | 0,15        |  |  | 6,47         |  |
| Хлеб ржаной  | 50,00          | 0,62         | 0,00         | 0,04          | 15,47          | 50,02             |          | 12,25                     |    | 16,45         | 55,30         | 1,37                | 0,35               | 0,49               |                    | 0,07        |  |  | 0,32         |  |
| Хлеб пшеничный   | 50,00          | 0,62         | 0,00         | 0,04          | 15,47          | 50,02             |          | 12,25                     |    | 16,45         | 55,30         | 1,37                | 0,35               | 0,49               |                    | 0,07        |  |  | 0,32         |  |
| Котлета №268 сб. ДеЛи                                  | 120,00         | 2,66         | 0,09         | 8,43          | 16,75          | 153,00            |          | 9,45                      |    | 4,73          | 25,31         | 0,39                | 50,63              | 0,50               |                    | 0,05        |  |  | 0,00         |  |
| Компот из свежих фруктов № 377 сб. ДеЛи                | 200,00         | 0,11         | 0,00         | 0,02          | 12,57          | 51,28             |          | 11,75                     |    | 1,98          | 3,64          | 0,3                 | 0                  | 0,01               |                    | 0           |  |  | 2,34         |  |
| Фрукт свежий   | 150,00         | 2,25         |              | 0,75          | 31,50          | 144,00            |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| Напиток кисломолочный Снежок 0,2 ст                    | 200,00         | 7,29         |              | 6,7           | 21,68          | 175,44            |          |                           |    |               |               |                     |                    |                    |                    |             |  |  |              |  |
| <b>Итого за прием</b>                                  | <b>2132,00</b> | <b>78,53</b> | <b>41,53</b> | <b>74,05</b>  | <b>283,41</b>  | <b>1935,68</b>    |          | <b>198,89</b>             |    | <b>170,63</b> | <b>600,22</b> | <b>8,96</b>         | <b>920,86</b>      | <b>5,62</b>        |                    | <b>0,56</b> |  |  | <b>35,92</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   | <b>78,53</b>   | <b>41,53</b> | <b>74,05</b> | <b>283,41</b> | <b>1935,68</b> | <b>198,89</b>     |          | <b>170,63</b>             |    | <b>600,22</b> | <b>8,96</b>   | <b>920,86</b>       | <b>5,62</b>        |                    | <b>0,56</b>        |             |  |  | <b>35,92</b> |  |

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г    |       | Жиры, всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----------|-------------|-------|-------------|--------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |          | в т.ч. жив. | всего |             |              |          | Са                        | Mg     | P      | Fe    | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |          |             |       |             |              |          |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заренки ленивые со слушенным молоком                    | 200/50   | 20,75       |       | 23,78       | 3,72         | 311,39   |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ябло с молоком  | 200,00   | 2,6         |       | 8,24        | 16,42        | 147,4    |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| леб ржаной  | 25,00    | 2,13        |       | 0,83        | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ягат из моркови с яблоком                               | 100,00   | 3,39        |       | 2,91        | 16,42        | 92,74    |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вода без газа 0,5 л                                     | 500,00   |             |       |             |              |          |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ондигерское излелие витаминизированное фасованное, шт   | 1,00     | 2,13        |       | 0,83        | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| оруженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт | 1,00     | 3,2         | 0     | 15          | 20,8         | 227      |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>   |          |             |       |             |              |          |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уп картофельный с фасолью №101 сб. Делли                | 250,00   | 1,97        | 0,00  | 2,71        | 12,11        | 85,75    | 26,70                     | 22,78  | 55,98  | 0,88  | 202,25 | 1,23  | 0,09  | 8,25  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| отлета из говядины №268 сб. Делли                       | 120,00   | 16,50       | 14,13 | 8,20        | 14,33        | 104,00   | 43,14                     | 55,78  | 2,80   | 44,80 | 49,56  | 3,56  | 0,08  | 0,34  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| инерет овощной №67 сб. Делли                            | 200,00   | 2,52        | 0,00  | 1,87        | 13,13        | 225,18   | 56,22                     | 35,16  | 77,89  | 1,50  | 359,10 | 8,04  | 0,07  | 17,34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| леб ржаной  | 50,00    | 0,62        | 0,00  | 0,04        | 15,47        | 50,02    | 12,25                     | 16,45  | 55,30  | 1,37  | 0,35   | 0,49  | 0,07  | 0,32  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| леб пшеничный   | 50,00    | 1,33        | 0,00  | 0,12        | 19,33        | 66,55    | 9,2                       | 13,2   | 34,8   | 0,8   | 0      | 0,53  | 0,07  | 7,79  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рукт свежий   | 150,00   | 0,26        |       | 0,17        | 11,47        | 52       |                           |        |        |       |        |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ок фруктовый  | 200,00   | 0,11        | 0,00  | 0,02        | 12,57        | 51,28    | 11,75                     | 1,98   | 3,64   | 0,3   | 0      | 0,01  | 0     | 2,34  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| того за прием   | 1847,00  | 57,51       | 14,13 | 64,72       | 177,03       | 1542,81  | 159,26                    | 145,35 | 230,41 | 49,65 | 611,26 | 13,86 | 0,38  | 36,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| того за день  |          | 57,51       | 14,13 | 64,72       | 177,03       | 1542,81  | 159,26                    | 145,35 | 230,41 | 49,65 | 611,26 | 13,86 | 0,38  | 36,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

оставил: технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|----------|-------------|---------|--------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |          | всего    | в т.ч. жив. |         |              |          | Са                        | Мг     | Р      | Fe   | Р <sub>э</sub> ,мкг | Т <sub>э</sub> ,мг | В <sub>1</sub> ,мг | С <sub>э</sub> ,мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>   |          |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный                                      | 200,00   | 20,75    |             | 23,78   | 3,72         | 311,39   |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром №1 сб. ДелЛи                | 35/15/5  | 2,6      |             | 8,24    | 16,42        | 147,4    |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной  | 25,00    | 2,13     |             | 0,83    | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  | 200,00   | 3,39     |             | 2,91    | 16,42        | 92,74    |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие  | 150,00   | 3,39     |             | 2,91    | 16,42        | 92,74    |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода без газа 0,5 л                                    | 500,00   |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт | 1,00     | 2,13     |             | 0,83    | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>  |          |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский №95 сб. ДелЛи                 | 250,00   | 2,05     | 0,00        | 4,99    | 12,44        | 112,25   | 38,97                     | 27,53  | 64,54  | 1,06 | 199,61              | 2,34               | 0,10               | 12,88              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Куры жареные №275                                      | 120,00   | 13,60    | 11,42       | 5,61    | 19,34        | 254,00   | 119,08                    | 47,08  | 205,66 | 1,24 | 106,78              | 0,62               | 0,12               | 8,90               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный   | 50,00    | 1,33     | 0,00        | 0,12    | 19,33        | 66,55    | 9,2                       | 13,2   | 34,8   | 0,8  | 0                   | 0,53               | 0,07               | 0                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной  | 50,00    | 0,62     | 0,00        | 0,04    | 15,47        | 50,02    | 12,25                     | 16,45  | 55,30  | 1,37 | 0,35                | 0,49               | 0,07               | 0,32               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей                                 | 150,00   | 0,79     | 0,00        | 1,95    | 3,88         | 36,24    | 9,05                      | 16,99  | 0,28   | 0    | 64,86               | 5,03               | 0,01               | 10,26              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток Снежок 0,2 ст                    | 200,00   | 7,29     |             | 6,7     | 21,68        | 175,44   |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток Йогурт                           | 200,00   | 0,60     | 0,00        | 0,08    | 29,12        | 120,85   | 29,56                     | 15,89  | 21,33  | 0,64 | 37,13               | 0,46               | 0,02               | 0,66               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая с маслом                                | 200,00   | 4,37     |             | 9,17    | 30,19        | 258,94   |                           |        |        |      |                     |                    |                    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием   | 2296,00  | 60,67    | 11,42       | 58,99   | 195,50       | 1589,12  | 218,11                    | 137,14 | 381,91 | 5,11 | 408,73              | 9,47               | 0,39               | 33,02              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день  |          | 60,67    | 11,42       | 58,99   | 195,50       | 1589,12  | 218,11                    | 137,14 | 381,91 | 5,11 | 408,73              | 9,47               | 0,39               | 33,02              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: среда  
Неделя: вторник  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                     | Выход, г       | Белки, г     |              | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
|--|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------|--|--|--|--|--|--------------|
|  |                | всего        | в т.ч. жив.  |              |               |                | Са                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>   |                |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Каши молочная рисовая                                  | 200,00         | 23,41        |              | 14           | 28,87         | 331,92         |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Чай с сахаром  | 200,00         | 0,2          |              | 0,05         | 15,04         | 52,37          |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Пшеница "Полынная"                                     | 60,00          | 1,33         |              | 0,12         | 19,33         | 66,55          |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной  | 25,00          | 2,13         |              | 0,83         | 10,63         | 64,75          |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Вода без газа 0,5 л                                    | 500,00         |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт | 1,00           | 2,13         |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Сок витаминизированный, упаковка, шт                   | 1,00           |              |              | 0,83         | 10,63         | 64,75          |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>  |                |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный рыбный №103 сб.Дели.                  | 250,00         | 2,69         | 0,00         | 2,84         | 17,46         | 118,25         | 29,20                     | 27,28         | 67,58         | 1,13        | 202,25        | 1,43        | 0,11        |      |  |  |  |  |  |              |
| Рыба жареная №240 сб.Дели.                             | 120,00         | 17,89        | 17,16        | 16,85        | 15,13         | 213,75         | 30,03                     | 10,08         | 91,14         | 0,70        | 45,25         | 0,61        | 0,08        |      |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                                      | 200,00         | 3,40         | 0,80         | 21,98        | 17,20         | 284,00         | 74,32                     | 32,52         | 90,00         | 1,20        | 553,58        | 4,02        | 0,12        |      |  |  |  |  |  |              |
| Салат из свежих овощей                                 | 150,00         | 0,45         | 0,96         | 0,04         | 1,41          | 8,04           | 4,02                      | 6,03          | 14,07         | 0,32        | 44,22         | 0,28        | 0,01        |      |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб пшеничный   | 50,00          | 1,33         | 0,00         | 0,12         | 19,33         | 66,55          | 9,2                       | 13,2          | 34,8          | 0,8         | 0             | 0,53        | 0,07        |      |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной  | 50,00          | 0,62         | 0,00         | 0,04         | 15,47         | 50,02          | 12,25                     | 16,45         | 55,30         | 1,37        | 0,35          | 0,49        | 0,07        |      |  |  |  |  |  |              |
| Фрукт свежий   | 150,00         | 0,26         |              | 0,17         | 11,47         | 52             |                           |               |               |             |               |             |             |      |  |  |  |  |  |              |
| Компот из свежих фруктов                               | 200,00         | 3,39         |              | 2,91         | 16,42         | 92,74          | 29,56                     | 15,89         | 21,33         | 0,64        | 37,13         | 0,46        | 0,02        |      |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за прием</b>                                  | <b>2157,00</b> | <b>59,34</b> | <b>18,92</b> | <b>60,80</b> | <b>210,96</b> | <b>1516,97</b> | <b>188,58</b>             | <b>121,45</b> | <b>374,22</b> | <b>6,16</b> | <b>882,78</b> | <b>7,82</b> | <b>0,48</b> |      |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за день</b>                                   |                | <b>59,34</b> | <b>18,92</b> | <b>60,80</b> | <b>210,96</b> | <b>1516,97</b> | <b>188,58</b>             | <b>121,45</b> | <b>374,22</b> | <b>6,16</b> | <b>882,78</b> | <b>7,82</b> | <b>0,48</b> |      |  |  |  |  |  | <b>26,88</b> |

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
|---|----------|----------|-------------|---------|--------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|--------|---------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|
|   |          | всего    | в т.ч. жив. |         |              |          | всего                     | Са     | Mg     | P    | Fe     | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                          |          |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| пеканья творожная со ступенным молоком  | 200/50   | 5,31     |             | 4,9     | 18,97        | 141,15   |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| творог с маслом                         | 40/10    | 4,37     |             | 9,17    | 30,19        | 228,94   |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| масло с молоком                         | 200,00   | 3,54     |             | 3,14    | 14,77        | 96,24    |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай ржаной                              | 25,00    | 2,13     |             | 0,83    | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай ржаной                              | 200,00   | 7,29     |             | 6,7     | 21,68        | 175,44   |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай без газа 0,5 л                      | 500,00   |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай без газа 0,5 л                      | 1,00     | 2,13     |             | 0,83    | 10,63        | 64,75    |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай витаминизированный, упаковка, шт    | 1,00     | 0,11     |             | 0,02    | 12,57        | 51,28    |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                             |          |          |             |         |              |          |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| картофель №83 сб. Делли                 | 250,00   | 2,03     | 0,00        | 5,02    | 13,19        | 157,00   | 41,98                     | 29,83  | 65,80  | 1,38 | 217,35 | 2,40    | 0,08   | 9,18   |       |  |  |  |  |  |
| пюре из отварной с маслом №24 сб. Делли | 200,00   | 17,89    | 17,16       | 16,85   | 15,13        | 213,75   | 30,03                     | 10,08  | 91,14  | 0,70 | 45,25  | 0,61    | 0,08   | 0,41   |       |  |  |  |  |  |
| салат рубленые из птицы №294 сб. Делли  | 120,00   | 15,85    | 4,53        | 8,24    | 14,80        | 160,00   | 54,35                     | 20,18  | 72,73  | 3,29 | 85,11  | 62,18   | 0,18   | 0,82   |       |  |  |  |  |  |
| чай пшеничный                           | 50,00    | 1,33     | 0,00        | 0,12    | 19,33        | 66,55    | 9,2                       | 13,2   | 34,8   | 0,8  | 0      | 0,53    | 0,07   | 0      |       |  |  |  |  |  |
| чай ржаной                              | 50,00    | 0,62     | 0,00        | 0,04    | 15,47        | 50,02    | 12,25                     | 16,45  | 55,30  | 1,37 | 0,35   | 0,49    | 0,07   | 0,32   |       |  |  |  |  |  |
| чай свежее                              | 150,00   | 0,45     | 0,00        | 0,04    | 1,41         | 8,04     | 4,02                      | 6,03   | 14,07  | 0,32 | 44,22  | 0,28    | 0,01   | 4,22   |       |  |  |  |  |  |
| чай свежее                              | 150,00   | 0,26     |             | 0,17    | 11,47        | 52       |                           |        |        |      |        |         |        |        |       |  |  |  |  |  |
| чай фруктовый                           | 200,00   | 0,15     | 0,00        | 0,15    | 25,38        | 104,28   | 12,90                     | 4,67   | 4,00   | 0,86 | 1,82   | 0,07    | 0,01   | 0,82   |       |  |  |  |  |  |
| чай за прием                            | 2097,00  | 63,46    | 21,69       | 56,22   | 235,62       | 1634,19  | 164,73                    | 100,44 | 337,84 | 8,72 | 394,10 | 66,56   | 0,50   | 15,77  |       |  |  |  |  |  |
| чай за день                             |          | 63,46    | 21,69       | 56,22   | 235,62       | 1634,19  | 164,73                    | 100,44 | 337,84 | 8,72 | 394,10 | 66,56   | 0,50   | 15,77  |       |  |  |  |  |  |

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.









