

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «АРКАДА»

Л.С.Сафарян

2026г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 7-11 лет в пришкольном лагере

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, редакторы: сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г. (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Город Алушта 2026г

Основное меню для детей 1-4 классов

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	16,66	15,79	39,53	418,29	1,28	274,42	43,12	1,07	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
54-3тн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>16,48</b>	<b>72,27</b>	<b>570,80</b>	<b>15,13</b>	<b>304,41</b>	<b>65,96</b>	<b>4,53</b>	
<b>Обед</b>											
70/7/2015	Овощи наугуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
<b>Итого обед:</b>		<b>850,00</b>	<b>29,05</b>	<b>27,00</b>	<b>107,12</b>	<b>789,85</b>	<b>52,83</b>	<b>133,40</b>	<b>117,08</b>	<b>11,21</b>	
<b>Всего за день :</b>		<b>1350</b>	<b>48,49</b>	<b>43,48</b>	<b>179,39</b>	<b>1360,65</b>	<b>67,96</b>	<b>437,81</b>	<b>183,04</b>	<b>15,74</b>	

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
71/2011	Свежая тушеная	60	1,12	3,01	5,83	54,24	0,75	26,27	11,20	0,80	
282/2017	Оладьи из пшена с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01	
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,67</b>	<b>19,96</b>	<b>111,67</b>	<b>654,54</b>	<b>78,33</b>	<b>214,67</b>	<b>88,41</b>	<b>13,75</b>	

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40	
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>39,90</b>	<b>44,30</b>	<b>93,09</b>	<b>889,15</b>	<b>40,76</b>	<b>486,65</b>	<b>145,82</b>	<b>10,37</b>	
<b>Всего за день :</b>		<b>1420</b>	<b>59,57</b>	<b>64,26</b>	<b>204,76</b>	<b>1543,69</b>	<b>119,09</b>	<b>701,32</b>	<b>234,23</b>	<b>24,12</b>	

День 3												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>16,58</b>	<b>25,38</b>	<b>75,87</b>	<b>587,59</b>	<b>6,83</b>	<b>307,15</b>	<b>90,91</b>	<b>3,42</b>		
<b>Обед</b>												
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80		
132/2016	Суп карповый с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
<b>Итого обед:</b>		<b>775</b>	<b>33,8</b>	<b>33,8</b>	<b>138,2</b>	<b>969,1</b>	<b>33,6</b>	<b>356,2</b>	<b>157,9</b>	<b>7,4</b>		
<b>Всего за день :</b>		<b>1285</b>	<b>50,38</b>	<b>59,20</b>	<b>214,09</b>	<b>1556,67</b>	<b>40,41</b>	<b>663,30</b>	<b>248,85</b>	<b>10,78</b>		
<b>День 4</b>												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>20,43</b>	<b>14,41</b>	<b>94,58</b>	<b>580,28</b>	<b>24,24</b>	<b>73,09</b>	<b>116,22</b>	<b>5,58</b>		
<b>Обед</b>												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42		
126/2003	Суп сырный с грибами 200/10	210	7,43	12,77	14,09	201,04	1,00	230,00	16,00	0,64		
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
<b>Итого обед:</b>		<b>945</b>	<b>39,55</b>	<b>36,63</b>	<b>132,86</b>	<b>1082,61</b>	<b>18,15</b>	<b>805,76</b>	<b>152,13</b>	<b>5,34</b>		
<b>Всего за день :</b>		<b>1465</b>	<b>59,98</b>	<b>51,04</b>	<b>227,44</b>	<b>1662,89</b>	<b>42,39</b>	<b>878,85</b>	<b>268,35</b>	<b>10,92</b>		

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fg, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
<b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-83/2022		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	12,00	0,54	
238/2016		Омлет паровой с мясом	200	18,85	13,50	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02	
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
484/2016		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>520</b>	<b>25,11</b>	<b>20,40</b>	<b>57,71</b>	<b>576,79</b>	<b>27,74</b>	<b>167,92</b>	<b>75,59</b>	<b>8,28</b>	
<b>Обед</b>												
209/80/2022		Салат с морской капустой/ Дипло вареное	60	2,81	2,36	0,71	35,25	0,59	26,47	52,53	5,31	
252/2022		Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90	
234/2017		Котлета (биточка) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
354/2016		Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23	
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
361/2017		Кисель яблочный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63	
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>29,59</b>	<b>33,81</b>	<b>118,62</b>	<b>893,02</b>	<b>43,26</b>	<b>197,49</b>	<b>181,17</b>	<b>13,67</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>1420</b>	<b>54,70</b>	<b>54,21</b>	<b>176,33</b>	<b>1469,81</b>	<b>71,00</b>	<b>365,41</b>	<b>256,76</b>	<b>21,95</b>	
<b>День 6</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51	
524/2022		Голубцы ленивые с соусом 150/50	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48	
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>22,98</b>	<b>19,61</b>	<b>87,60</b>	<b>621,86</b>	<b>70,37</b>	<b>169,49</b>	<b>116,50</b>	<b>5,77</b>	
<b>Обед</b>												
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
157/20216		Шти из квашеной капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59	
255/2017		Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10	
341/2016		Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36	
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
484/2016		Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
ПП		Творожок (в инд.упак. порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28	
<b>Итого обед:</b>			<b>875</b>	<b>35,4</b>	<b>27,0</b>	<b>105,0</b>	<b>804,0</b>	<b>43,6</b>	<b>362,4</b>	<b>184,0</b>	<b>9,7</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>1375</b>	<b>58,40</b>	<b>46,60</b>	<b>192,56</b>	<b>1425,81</b>	<b>114,01</b>	<b>531,85</b>	<b>300,47</b>	<b>15,42</b>	

День 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макаронн., запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
III	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
379/2017	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,78</b>	<b>24,33</b>	<b>69,70</b>	<b>568,80</b>	<b>22,87</b>	<b>375,78</b>	<b>61,53</b>	<b>4,71</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Капша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>151</b>	<b>940</b>	<b>37,83</b>	<b>164,02</b>	<b>154,77</b>	<b>8,14</b>
<b>Всего за День :</b>		<b>1420</b>	<b>39,92</b>	<b>52,87</b>	<b>220,61</b>	<b>1509,08</b>	<b>60,70</b>	<b>539,80</b>	<b>216,30</b>	<b>12,85</b>

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Капша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
III	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
III	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>18,94</b>	<b>26,27</b>	<b>83,99</b>	<b>660,31</b>	<b>5,37</b>	<b>312,01</b>	<b>110,88</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	205	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
III	Кисло-молочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
<b>Итого обед:</b>		<b>1035</b>	<b>27,44</b>	<b>20,71</b>	<b>126,12</b>	<b>906,06</b>	<b>35,10</b>	<b>733,12</b>	<b>135,10</b>	<b>6,83</b>
<b>Всего за день :</b>		<b>1545</b>	<b>46,38</b>	<b>46,98</b>	<b>210,10</b>	<b>1566,37</b>	<b>40,47</b>	<b>1045,13</b>	<b>245,98</b>	<b>10,43</b>

День 9												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фс, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
378/2022	Плов из риса с куратой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66		
15/2017	Сыр (поршиями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
462/2016	Кисломолочный продукт	200	5,56	5,56	8,89	117,78	1,56	266,67	31,11	0,22		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,35</b>	<b>22,14</b>	<b>90,42</b>	<b>637,65</b>	<b>13,70</b>	<b>416,53</b>	<b>107,43</b>	<b>4,95</b>		
<b>Обед</b>												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24		
492/2022	Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40		
484/2016	Сок фруктовый (порр. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	III	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63		
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>24,05</b>	<b>26,57</b>	<b>125,04</b>	<b>835,78</b>	<b>101,80</b>	<b>217,44</b>	<b>139,02</b>	<b>8,91</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1315</b>	<b>39,40</b>	<b>48,71</b>	<b>215,46</b>	<b>1473,43</b>	<b>115,50</b>	<b>633,97</b>	<b>246,45</b>	<b>13,86</b>		
<b>День 10</b>												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фс, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
234/2017	Копченая (биточки) Рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>17,49</b>	<b>16,16</b>	<b>91,90</b>	<b>613,21</b>	<b>38,82</b>	<b>237,42</b>	<b>100,58</b>	<b>4,81</b>		
<b>Обед</b>												
52/2017	Салат из свежесы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80		
122/2016	Рассолник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	III	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20		
	<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>33,4</b>	<b>22,0</b>	<b>151,3</b>	<b>1026,0</b>	<b>24,6</b>	<b>479,0</b>	<b>188,8</b>	<b>6,3</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1460</b>	<b>50,93</b>	<b>38,13</b>	<b>243,21</b>	<b>1639,16</b>	<b>63,46</b>	<b>716,42</b>	<b>289,42</b>	<b>11,10</b>		
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>14055</b>	<b>508,15</b>	<b>505,47</b>	<b>2083,93</b>	<b>15207,56</b>	<b>734,98</b>	<b>6513,84</b>	<b>2489,85</b>	<b>147,16</b>		
	<b>СРЕДНИЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1406</b>	<b>50,81</b>	<b>50,55</b>	<b>208,39</b>	<b>1520,76</b>	<b>73,50</b>	<b>651,38</b>	<b>248,99</b>	<b>14,72</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ      РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ**

Завтрак, Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	38,50	39,50	45,00	1175,0
Фактическое значение	50,81	50,55	208,39	1520,76

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

<b>Возраст детей 7-11 л и старше</b>	<b>Завтрак,обед</b>
Нормативное значение	1200,00
Фактическое значение	1406,0

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «АРКАДА»



Л.С.Сафарян

2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

### ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 12 лет и старше в пришкольном лагере

С использованием :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ ), Тутельян В.А. 2017г ( ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Город Алушта 2026г

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1		Основное меню для детей 5-11 классов									
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>											
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	210	21,87	20,73	51,88	549,00	1,84	360,18	56,64	1,41	
ПП	Сгущенное молоко (в инд. упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
54-3ч/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>25,9</b>	<b>22,06</b>	<b>92,48</b>	<b>743,41</b>	<b>14,76</b>	<b>412,36</b>	<b>84,26</b>	<b>4,86</b>	
<b>Обед</b>											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11	
286/2016	Пилов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд. упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>980,00</b>	<b>35,38</b>	<b>31,01</b>	<b>119,03</b>	<b>923,95</b>	<b>58,16</b>	<b>155,67</b>	<b>129,71</b>	<b>11,89</b>	
	<b>Всего за день :</b>	<b>1537</b>	<b>61,31</b>	<b>53,07</b>	<b>211,51</b>	<b>1667,36</b>	<b>72,93</b>	<b>568,03</b>	<b>213,97</b>	<b>16,75</b>	
<b>День 2</b>											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.					
<b>Завтрак</b>											
711/2011	Снежка тушеная	100	1,87	5,02	9,72	90,40	1,25	43,78	18,67	1,33	
282/2017	Омлет из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд. упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>23,15</b>	<b>22,66</b>	<b>132,93</b>	<b>786,91</b>	<b>94,02</b>	<b>264,20</b>	<b>111,97</b>	<b>15,43</b>	
<b>Обед</b>											
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67	
122/2016	Расольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
238/2016	Омлет Паровой с мясом	250	31,41	35,74	11,55	467,65	1,06	183,54	47,65	5,04	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
373/2017	Яблоки, фаршированные творогом	100	10,83	5,88	19,86	179,30	6,11	102,21	18,51	1,71	
	<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>	<b>59,04</b>	<b>57,28</b>	<b>114,56</b>	<b>1194,29</b>	<b>46,36</b>	<b>638,44</b>	<b>184,98</b>	<b>11,90</b>	
	<b>Всего за день :</b>	<b>1660</b>	<b>82,19</b>	<b>79,94</b>	<b>247,49</b>	<b>1981,20</b>	<b>140,38</b>	<b>902,64</b>	<b>296,95</b>	<b>27,33</b>	

№ рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>День 3</b>												
<b>Завтрак</b>												
193/2016	Каши жидкая молочная геркулесовая	270	12,42	13,59	42,43	350,95	4,54	187,69	72,72	1,68		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
15/2017	Сыр (поршьяки)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08		
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>770</b>	<b>27,44</b>	<b>32,07</b>	<b>98,93</b>	<b>803,96</b>	<b>8,63</b>	<b>639,85</b>	<b>142,30</b>	<b>4,91</b>	
<b>Обед</b>												
52/2017	Салат из свежих отварной	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50		
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
ПП	Творожок порт. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
<b>Итого обед:</b>			<b>925</b>	<b>39,7</b>	<b>38,7</b>	<b>155,9</b>	<b>1131,7</b>	<b>43,1</b>	<b>413,3</b>	<b>188,7</b>	<b>9,0</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>1695</b>	<b>67,10</b>	<b>70,79</b>	<b>254,81</b>	<b>1935,63</b>	<b>51,73</b>	<b>1053,14</b>	<b>330,96</b>	<b>13,92</b>	
<b>День 4</b>												
<b>№ рецептура</b>												
		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90		
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>25,78</b>	<b>18,85</b>	<b>110,06</b>	<b>692,58</b>	<b>30,73</b>	<b>98,30</b>	<b>138,88</b>	<b>6,90</b>	
<b>Обед</b>												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42		
126/2003	Суп сардель с гречками 250/10	260	9,20	15,81	17,44	249,35	1,24	284,76	19,81	0,79		
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20		
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33		
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
<b>Итого обед:</b>			<b>1105</b>	<b>47,30</b>	<b>39,36</b>	<b>155,15</b>	<b>1273,55</b>	<b>12,41</b>	<b>908,66</b>	<b>182,68</b>	<b>6,69</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>1735</b>	<b>73,08</b>	<b>58,21</b>	<b>265,21</b>	<b>1966,13</b>	<b>43,13</b>	<b>1006,96</b>	<b>321,55</b>	<b>13,59</b>	

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	кальций, мг.					
<b>Завтрак</b>												
54-8з/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	20,00	0,90		
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	23,56	16,88	8,66	350,74	0,80	137,65	35,74	3,78		
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>33,38</b>	<b>36,49</b>	<b>79,91</b>	<b>857,87</b>	<b>43,30</b>	<b>227,05</b>	<b>108,79</b>	<b>10,70</b>		
<b>Обед</b>												
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Ябло вареное	100	4,68	3,93	1,18	58,75	0,98	44,12	87,55	8,85		
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13		
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42		
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63		
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040</b>	<b>35,29</b>	<b>34,64</b>	<b>142,21</b>	<b>1083,54</b>	<b>49,38</b>	<b>352,84</b>	<b>237,40</b>	<b>18,44</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1700</b>	<b>68,67</b>	<b>71,14</b>	<b>222,12</b>	<b>1941,41</b>	<b>92,68</b>	<b>579,89</b>	<b>346,19</b>	<b>29,13</b>		
<b>День 6</b>												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	кальций, мг.					
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90		
524/2022	Горбуша ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10		
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
ПП	Молоко детское в инд.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>860</b>	<b>36,36</b>	<b>38,98</b>	<b>124,10</b>	<b>990,00</b>	<b>91,10</b>	<b>340,37</b>	<b>182,75</b>	<b>8,43</b>		
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90		
157/20216	Щи из кашеной капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74		
255/2017	Печенья по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34		
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Творожок (в инд.упак. порцион) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28		
	<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>	<b>43,9</b>	<b>36,8</b>	<b>140,4</b>	<b>973,0</b>	<b>80,6</b>	<b>566,0</b>	<b>223,0</b>	<b>17,4</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1885</b>	<b>80,23</b>	<b>75,82</b>	<b>264,46</b>	<b>1962,98</b>	<b>171,71</b>	<b>906,36</b>	<b>405,72</b>	<b>25,82</b>		

№ рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са. мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>День 7</b>											
<b>Завтрак</b>											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
22/6/2016	Макаронн., запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,09	286,67	20,91	0,04	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
	ПП	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
3/9/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>21,24</b>	<b>29,00</b>	<b>86,01</b>	<b>677,60</b>	<b>27,14</b>	<b>461,35</b>	<b>75,96</b>	<b>4,31</b>	
<b>Обед</b>											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11	
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2	
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1030</b>	<b>25,29</b>	<b>29,49</b>	<b>168,82</b>	<b>1042,58</b>	<b>47,08</b>	<b>193,52</b>	<b>174,60</b>	<b>9,34</b>	
	<b>Всего за день :</b>	<b>1700</b>	<b>46,53</b>	<b>58,49</b>	<b>254,82</b>	<b>1720,18</b>	<b>74,22</b>	<b>654,86</b>	<b>250,56</b>	<b>13,65</b>	
<b>День 8</b>											
<b>№ рецептура</b>											
		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са. мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>Завтрак</b>											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
	ПП	50	3,85	1,50	25,50	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
12.10/2014	Кондитерское изделие (Сломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>25,27</b>	<b>26,39</b>	<b>117,77</b>	<b>821,61</b>	<b>5,37</b>	<b>330,11</b>	<b>145,78</b>	<b>5,85</b>	
<b>Обед</b>											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19	
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
	ПП	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1200</b>	<b>30,83</b>	<b>20,75</b>	<b>143,18</b>	<b>1030,96</b>	<b>43,00</b>	<b>799,16</b>	<b>151,42</b>	<b>8,02</b>	
	<b>Всего за день :</b>	<b>1780</b>	<b>56,10</b>	<b>47,14</b>	<b>260,95</b>	<b>1852,57</b>	<b>48,37</b>	<b>1129,27</b>	<b>297,19</b>	<b>13,88</b>	

№ рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Целлюлоза, г.					
<b>День 9</b>												
<b>Завтрак</b>												
378/2022	Плов из риса с курятиной		250	6,27	17,00	69,70		414,50	1,35	76,13	66,52	2,08
15/2017	Сыр (порцики)		10	2,05	2,30	0,23		29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)		10	0,08	7,25	0,13		66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,65		94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
	ПП		200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)		100	0,40	0,40	9,80		47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:		610	17,64	32,27	107,52		751,27	12,81	413,73	120,07	5,43
<b>Обед</b>												
746/2010	Икра из кабачков (консерва)		100	1,14	5,34	4,62		71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
159/2016	Щи зеленые со сметаной		250	3,06	3,50	36,01		179,69	100,00	160,99	64,50	1,55
492/2022	Азу на говядина с картофелем		250	15,75	10,00	25,50		257,50	9,50	42,50	55,00	3,00
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.)		200	1,00	0,20	20,20		92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	ПП		35	2,63	3,43	26,04		28,23	0,00	10,15	7,00	0,74
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10		10	0,05	8,25	0,08		74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02		52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:		925	29,41	31,48	147,07		873,32	118,00	275,44	177,15	10,83
	Всего за день :		1535	47,05	63,75	254,59		1624,59	130,81	689,16	297,22	16,26
<b>День 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85		16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02		209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79		227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88		132,44	2,03	12,73	4,04	0,63	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20		92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	830	20,35	17,88	129,34		795,37	51,46	292,21	119,08	7,95	
<b>Обед</b>												
52/2017	Салат из свежих овощей	100	1,42	6,08	8,37		93,83	9,50	35,17	20,90	1,33	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18		118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34		534,36	2,64	217,43	84,34	2,20	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	Молоко детское (в инд.упак. 1/200гр)	200	5,80	5,00	9,60		108,00	2,60	240,00	28,00	0,20	
	Итого обед:	1105	41,5	27,9	182,0		1256,0	32,3	551,8	237,8	8,9	
	Всего за день :	1935	61,83	45,73	311,38		2051,36	83,78	844,04	356,88	16,84	
	ВСЕГО за 10 дней:	17162	644,08	624,09	2547,34		18703,40	909,74	8334,35	3117,21	187,18	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1716	64,41	62,41	254,73		1870,34	90,97	833,43	311,72	18,72	

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ      РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ**

Завтрак, Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	64,41	62,41	254,73	1870,34

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1716,0