

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.
2026 г

Примерное 15-и дневное меню
Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)
Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ
(лето)

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Юрлинская СОШ»
Половников А.В.



2026 г

01.06

1 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Гр	Липиды (г)	Жиры (г)	Углевод. (ккал)	Эн. цен-ть	Витамин А	Витамин С	Витамин Е	Минеральные вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углевод.	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
3.	76/2021	Сыр (поршьями)	20	20	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
4.		Фрукты (Апельсин)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	1/2021	Салат из капусты белокочанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	11,5	14,09	8,9	201,66	0,05	0,47	6,03	0,54	30,22	93,3	15,51	1,06
6.		Хлеб пшеничный	25	25	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
		Итого 7-11 лет	770	910	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56

		Итого: 12-18 лет			42,33	46,63	179,68	1318,77	1,19	87,03	217,04	6,91	539,58	668,95	162,12	7,22
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

01.06 2 ДЕНЬ

№	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Плщ. вещества (гр)	Жиры	Углевод(ккал)	Эн.цен-ть	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
№/л			7-11лет	12-18лет	Бели	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2		35,6	0,9
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витаминов	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	1296,3		44,28	1,12
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8		0	0,02
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23		13	0,3
			530	580		0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16		3,5	0,3

Обед:

1.	47 / 2021	Винегрет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2		10,8	0,47
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42		18	0,79
3.	ГУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4		27,5	1,62
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25		34,38	2,03
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11		23	1,02
6.		Хлеб пшеничный	25	25	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81		24,14	1,08
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34		99,9	3,08
			765	905	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06		228	8,94

		Итого: 12-18 лет			41,44	39,08	168,04	1202,86	1,05	73,94	109,89	302,64	430,65	854,9		265,05	10,16
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--	--------	-------

03 июл

3 День

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак:

1.	268/2021	Омлет Натуральный	195	220	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	75	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			595	620												

Обед:

1.	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 584	Тертая рыба с миксами с соусом томатным	105	125	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	180	11,19	6,85	11,45	151,34	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	4,86	7,2	10,44	126	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0,2	14	14	8	2,8
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого: 7-11 лет	770	910	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26
		Итого: 12-18 лет			45,26	54,72	115,1	1134,24	0,9	39,25	455,69	11,01	346,29	747,34	177,93	14,47

4 День

№ п/п по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак:

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
					9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			SS5	605												

Обед:

1.	45/2021	Салат Сельдь с картофелем	60	100	3,84	5,1	4,44	79,2	0,05	5,82	3,12	1,8	16,2	64,2	14,4	0,49
					6,94	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
2.	128/2021	Суп лапша Домашняя	200	250	2	3,08	8,9	71,4	0,03	0,4	26	0,32	16	28,4	6,8	0,41
					2,5	3,85	11,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52
3.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	105	125	12,44	9,98	1,61	146,07	0,03	0,63	36	0,44	15,6	88,05	11,46	0,98
					12,63	10,64	2,53	156,45	0,04	0,85	40	0,48	17	90,75	12,6	1,04
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
					4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0,03	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		Итого: 7-11 лет	770	910	43,69	36,67	168,20	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,85	173,61	9,26

Итого: 8-12 лет

					50,05	44,21	190,92	1366,08	1,29	22,56	198,71	5,39	552,04	896,60	200,70	10,24
--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

5 День

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Взвешивание (гр)			Липиды вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	12-18 лет	4	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1					5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2		3																	

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
3.	76/2021	Сыр (попрузиан)	20	20	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Фрукты (Мандарины)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,38	0	0	35	17	11	0,1
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Обед:

1.	2/2021	Салат "Витаминный"	60	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	10,97	12,7	7,12	192,32	0,06	0,46	6	0,71	29,63	116,11	23	1,02
6.		Хлеб пшеничный	25	25	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,08
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
		Итого: 7-11 лет	770	910	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
					0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
					35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97
		Итого: 8-12 лет			46,52	48,26	199,03	1429,55	1,26	62,4	235,5	7,96	531,14	662,71	157,68	9,15

08 июн

6 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Питт. вещества (гр)			Эн-цель-ть (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак:			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44			
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	*174,15	38,06	0,55			
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	20	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82			
4.		Фрукты (Яблоко)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2			
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21			
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3			
Обед:			575	625								9,57	44,2	13,45	0,75				

1.	15/2021	Салат из свежих огурцов с луком Р/м	60	100	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	250	0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	0	2,7	19	33	13	0,53
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
5.	501/2021	Сок фруктовый	200	200	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	93,3	15,51	1,06
6.		Хлеб пшеничный	25	25	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
Итого: 7-11 лет за обед:			765	905	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	19,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56
Итого: 8-12 лет					45,13	44,98	186,95	1336,75	1,31	22,4	224,54	5,08	475,2	681,9	174,19	13,56

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пит. вещества (гр)	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Безли			Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

Завтрак:

1	279/2021	Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком	150/30	150/50	26,01	14,1	39,15	389,1	0,14	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19
2	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витамин	200	200	27,45	15,8	50,25	454,5	0,15	0,5	99	1	383	427,5	50	1,23
3		Фрукты (Яблоко)	100	100	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4		Булочные изделия (Сдоба «Выборгская» с повидлом)	50	50	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
			530	550	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42

Обед:

1.	42/2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42	
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	250	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7	
3.	1У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81	
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02	
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	200	10,97	10,95	6,71	169,36	0,04	0,38	6	0,48	8,69	78,19	16,2	0,73	
6.		Хлеб пшеничный	25	25	11,16	11,61	7,63	179,74	0,05	0,6	10	0,52	10,09	80,89	17,34	0,79	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57	
			765	905	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08	
					1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46	
					1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
					60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67	
					66,38	53,99	180,63	1478,5	1	16,79	167,18	5,59	571,4	1003,13	240,64	8,77	
					Итого: 8-12 лет												

8 День

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Загрузка:

1	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт пшрвовой)	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
3		Фрукты (Апельсин)	100	100	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
4		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

Обед:

1	1/2021	Салат из капусты белокочанной	60	100	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32	
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	
3	375/2021	Плов из отварной птицы	200	200	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69	
4	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	16,75	61	25,5	
5		Хлеб пшеничный	25	25	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
			Итого: 7-11 лет	720	810	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09
			Итого: 12-18 лет		40,07	33,8	164,09	1134,05	1,24	88,07	103,11	303,81	580,65	805,4	193,78	6,69	

9 ДЕНЬ

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Итого:

1	213/2021	Каши гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2	79/2021	Масло сливочное (горшкани)	10	10	11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
3	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
4		Фрукты (Апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			656	615												

1	47 / 2021	Выснетет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/15	250/15	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
3					2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
4	ТУ 584	Копченая рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,6	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
5					10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
6					12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
7	377/2021	Пюре картофельное	150	180	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
8					4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
9	457/2021	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
10		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
11		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
12		Итого: 7-11 лет	780	920	36,95	41,52	137,22	1086,60	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71

		Итого: 12-18 лет	43,14	49,35	152,18	1242,51	1,49	75,22	125,65	4,78	475,39	965,93	313,06	11,38
--	--	------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

12. июн

10 День

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход		Питт. вещества (гр)	Эн. цен-ть			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	9,28	9,25	44,43	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
3.	76/2021	Сыр (порцими)	20	20	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4.		Фрукты (Мандарин)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,38	0	0	35	17	11	0,1
			555	605	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3

Обед:

1.	18/2021	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
1.	TV 030	Колбасы из говядины с соусом томатным	105	125	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	4,15	118,81	24,14	1,02
6.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	200	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
7.		Хлеб пшеничный	25	25	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого: 7-11 лет			770	910	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77
Итого: 12-18 лет					44,97	49,76	189,53	1396,66	1,01	62,8	234,01	8,41	500,1	710,39	192,31	9,53

11 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход		Питт. вещества (гр)	Жиры			Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет		Белки	Жир	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

Завтрак:

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	250/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	200	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
3.	76/2021	Сыр (попциями)	20	20	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Фрукты (Апельсин)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			575	625												

Обед:

1.	5/2021	Салат из капусты белокочанной и огурцов с р/м	60	100	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	1У 030	Колбаса из говядины с соусом томатным	105	125	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	180	11,16	13,36	8,04	202,7	0,07	0,68	10	0,75	29,63	116,11	23	1,02
5.	164/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			770	910	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,20	5,78	472,17	633,71	138,40	7,65
Итого: 12-18 лет					41,03	45,62	153,74	1198,57	1,20	28,71	216,01	7,71	505,79	711,17	159,06	8,72

16 июня

12 День

№ п/п	№ рецепта по сбору.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Завтрак:

1.	21.3/2021	Каша Гречневая вязкая	200/5	250/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	4222,6	111	3,42
2.	470/2021	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	200	11,10	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
3.		Фрукты (Апельсин)	100	100	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
	Обег:		530	580	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
1.	32/2008	Салат из свежих с сыром	60	100	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	60	44,58	12,6	0,76
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27
3.	ТУ 031	Копченая из мяса птицы с соусом томатным	105	125	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
4.	385/2021	Рис отварной	150	180	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	0,69	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	200/5	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
6.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого 7-11 лет	775	915	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,70
		Итого: 12-18 лет			45,56	49,63	181,06	1363,93	1,00	75,84	150,25	6,64	615,14	897,53	300,35	10,29

17 июл

13 день

№ п/п	№ рецепт по сборн.	Наименование блюда	Взход		Питт. вещества (гр)	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)	Витаминны (мг)											
			7-11 лет	12-18 лет					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Загрузка:																				
1	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,22	6,6	31,4	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46				
2	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	200	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57				
3	76/2021	Сыр (горшавки)	20	20	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07				
4		Фрукты (Яблоко)	100	100	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2				
5		Хлеб пшеничный	25	25	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
6		Хлеб ржанно-пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
			575	625	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
Обит:																				
1	148/2021	Помидоры свежие	60	100	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31				
2	94/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	250/5	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51				
3	1У 584	Тертые рыбные из минтая с соусом томатным	105	125	1,85	4,43	6,95	75	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88				
4	177/2021	Щоре картофельное		125	9,4	5,75	9,62	127,12	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1				
5			150	180	11,19	6,85	11,45	151,34	0,06	1,55	0	2,85	19,77	119,22	34,57	0,8				
6	197/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин		180	4,05	6	8,7	105	0,08	1,85	0	3,39	23,54	141,93	41,15	0,95				
7		Хлеб пшеничный	200	200	4,86	7,2	10,44	126	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83				
8		Хлеб ржанно-пшеничный	25	25	0,6	0,1	20,1	84	0,01	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99				
9		Итого: 7-11 лет	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69				
10		Итого: 8-12 лет	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
			770	910	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48				
					39,14	33,75	150,34	1065,92	1,26	26,71	196,2	7,35	507,4	694,68	197,98	9,32				

19 июня

15 день

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход			Типы веществ (г)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			7-1 лет	12-18 лет	4	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

Завтрак:

1	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	250/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витаминов	200	200	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
3		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	17	11	0,1
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6			555	605												

Обед

1	6/2021	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	60	100	0,6	3,6	3	46,8	0,02	12,36	0	1,68	18,6	15	8,4	0,5
2	116/2021	Суп из овощей	200/5	250/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3	171/031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	105	125	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
4	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	180	11,5	14,09	9,82	212,04	0,06	6,03	10,03	0,58	31,62	96	16,65	1,06
5	457/2021	Чай с сахаром	200	200	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
6		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого 7-11 лет	770	910	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57

		Итого: 12-18 лет			40,22	41,03	173,97	1233,65	1,37	68,65	92,42	304,17	454,11	813,79	242,18	9,84
--	--	------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Дни	Возраст	Илис. вещества (гр)			Эн.дети-ть										
		Колми	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1 день	7-11 лет	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 день	7-11 лет	38,79	40,08	160,37	1168,36	1,13	78,23	197,03	5,09	483,96	602,9	142,21	6,56		
3 день	7-11 лет	38,21	32,65	161,95	1109,87	0,96	69,89	87,25	242,92	389,86	742,06	228	8,94		
4 день	7-11 лет	39,74	45,82	108,2	1004,82	0,82	31,19	402	8,58	301,64	650,42	152,42	13,26		
5 день	7-11 лет	43,69	36,67	168,2	1183,97	1,21	17,95	171,22	3,83	498,39	779,83	173,61	9,26		
6 день	7-11 лет	35,59	37,57	139,85	1050,92	1,12	55,16	187,9	5,4	454,87	543,71	129,8	6,97		
7 день	7-11 лет	40,98	38,6	169,43	1192,66	1,23	9,23	201,13	3,73	425,02	605	152,01	12,56		
8 день	7-11 лет	60,55	45,68	158,45	1291,71	0,9	11,61	146,05	4,27	479,56	873,54	202,8	7,67		
9 день	7-11 лет	37,19	28,76	150	1020,6	1,18	79,54	93,7	243,78	523,64	723,9	173,6	6,09		
10 день	7-11 лет	36,95	41,52	137,22	1086,6	1,38	71,16	104,92	3,31	404,99	818,17	261,69	9,71		
11 день	7-11 лет	47,99	53,03	156,52	1312,22	0,94	56,2	203	6,7	445,95	717,42	186,49	8,77		
12 день	7-11 лет	37,21	39,05	136,07	1053,72	1,13	19,58	196,2	5,78	472,17	633,71	138,4	7,65		
13 день	7-11 лет	40,71	41,63	159,07	1184,46	0,91	72,09	123,45	4,85	538,74	781,88	253,21	8,7		
14 день	7-11 лет	34,37	28,91	137,16	950,32	1,18	22,35	180,4	6,14	448,29	605,5	171,33	8,48		
15 день	7-11 лет	45,93	29,23	171,69	1137,8	1,99	27,48	498,89	5,49	273,4	711,5	150,9	18,01		
	Итого	36,12	34,29	156,87	1088,31	1,27	58,34	73,28	244,03	380,76	700,55	206,46	8,57		
	Среднее значение	614,02	573,49	2271,05	16836,34	17,35	680	7356,43	793,9	6521,24	10490,1	2722,93	141,2		
	Норма 50%	40,93	38,23	151,40	1122,42	1,16	45,33	490,43	52,93	434,75	699,34	181,53	9,41		
	Выполнение %	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6		
		106,32	96,79	90,39	95,53	192,78	151,11	140,12	1058,53	79,05	127,15	145,22	156,89		

Используемая литература:
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов,
 детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь-2021 г.



Иванов

№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа
1	10/01/01	01.01.01	...	10/01/01	01.01.01	...	10/01/01	01.01.01	...
2	10/01/02	02.01.01	...	10/01/02	02.01.01	...	10/01/02	02.01.01	...
3	10/01/03	03.01.01	...	10/01/03	03.01.01	...	10/01/03	03.01.01	...
4	10/01/04	04.01.01	...	10/01/04	04.01.01	...	10/01/04	04.01.01	...
5	10/01/05	05.01.01	...	10/01/05	05.01.01	...	10/01/05	05.01.01	...
6	10/01/06	06.01.01	...	10/01/06	06.01.01	...	10/01/06	06.01.01	...
7	10/01/07	07.01.01	...	10/01/07	07.01.01	...	10/01/07	07.01.01	...
8	10/01/08	08.01.01	...	10/01/08	08.01.01	...	10/01/08	08.01.01	...
9	10/01/09	09.01.01	...	10/01/09	09.01.01	...	10/01/09	09.01.01	...
10	10/01/10	10.01.01	...	10/01/10	10.01.01	...	10/01/10	10.01.01	...