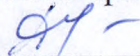


Согласовано

Начальник лагеря с дневным пребыванием

 О.А. Денисова

« 26 » мая 2026 год

Утверждено

приказом МБОУ «Махнёвская СОШ»

№ 85 от 27.05.26



Примерное десятидневное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей

Лето 2026 год

Возрастная категория:

7-11 лет

12-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: первый																			
Завтрак																			
311	Каша молочная геркулесовая со с/м	250	8,82	13,12	39,2	310,43	200	7,06	10,50	31,36	248,34	0	158,65	0	0	154,87	0	70,33	2,04
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Бутерброд с сыром	70	6,89	6,77	15,4	83,8	70	6,89	6,77	15,4	83,8	0	0,14	0	0	181,7	0	10,9	0,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	19,08	20,11	100	605,23	700	17,316	17,486	92,16	543,14	0,06	191,05	0,06	0,34	385,67	41,3	104,83	7,61
Обед																			
102	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	250/15	5,83	3,9	6,19	81,38	250/15	5,83	3,9	6,19	81,38	0,05	6,93	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	100	14,55	16,79	2,89	22	0,03	0,92	0	0	21,81	23,49	22,03	3,06
332	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0	0,6	0	0	32,32	33,1	17,56	0,48
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	33,96	33,31	116,07	905,82	1055	33,96	33,31	116,07	905,82	0,2	40,27	25,99	1,33	161,88	222,69	123,84	10,37
	Итого за день	1805	53,04	53,42	216,07	1511,05	1755	51,276	50,796	208,23	1511,1	0,26	231,32	26,05	1,67	547,55	263,99	228,67	17,98

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: второй																			
Завтрак																			
182	Каша рисовая с/м	250	4,98	10,46	32,62	245,02	230	3,98	8,36	26,09	196,01	0	1,14	0	0	126,99	0	29,4	0,46
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	50	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
	Бутерброд с джемом	70	0	0	11,4	46	20	0	0	11,4	46	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао "Витошка"	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	12,36	14,2	92	560,62	700	11,36	12,1	85,47	511,61	0,06	34,96	0,06	0,34	317,21	41,3	72,94	5,67
Обед																			
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,45	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
679	Греча отварная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
14	Филе куриное	100	19,3	7,6	11,2	190	100	19,3	7,6	11,2	190	0,05	0,33	80	2,5	70	132,28	19,25	0,08
23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	395/95	200	0	0	24	395/95	0,3	20,1	130	2,35	0	3	0	0
338	Апельсин	185	0	0,37	14,99	44	185	0	37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0,49
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	975	35,73	26,18	135,6	1199,95	975	35,73	62,81	135,6	1082,9	0,69	149,36	210,02	5,41	221,38	504,99	158,74	7,6
	Итого за день	1725	48,09	40,38	227,6	1760,57	1675	47,09	74,91	221,07	1594,5	0,75	184,32	210,08	5,75	538,59	546,29	231,68	13,27

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: третий																			
Завтрак																			
182	Каша ячневая с/м	250	7,31	10,98	39,2	286	200	5,84	8,78	31,36	228,80	0,13	1,17	0,05	1,12	162,26	249,3	36,91	0,94
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
1	Бутерброд со сливочным маслом	70	2,38	8,97	16,11	161	70	2,38	8,97	16,11	161	0	0	0	0	4,85	0	1,95	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	13,06	20,17	100,71	658	700	11,59	17,97	92,87	600,8	0,19	33,43	0,11	1,46	216,21	290,6	62,46	6,13
Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	2,69	2,84	17,14	104,75	250/15	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	3,08	0	0	16,8	66,65	15,3	2,03
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,06	0	0	0,36	2,4	0	19	0,53
278	Тефтели мясные с соусом	100	8,73	8,87	10,36	156,64	100	8,73	8,87	10,36	156,64	6,3	0,67	2,7	2,5	38,22	0	19,82	0,89
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
386	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	200	3,62	5,79	24	162	0	1,58	0	0	255	0	11	0,2
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,09	15	7,2	8,4	12	12,4	0,63	0,9
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	27,04	31,19	155,6	1104,95	1055	27,04	31,19	155,6	1082,9	6,59	29,89	9,9	11,82	358,27	158,07	87,45	5,78
	Итого за день	1805	40,1	51,36	256,31	1762,95	1755	38,63	49,16	248,47	1683,7	6,78	63,32	10,01	13,28	574,48	448,67	149,91	11,91

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: четвертый																			
Завтрак																			
93	Суп молочный с лапшой	250	7,19	6,51	23,55	181,5	200	5,75	5,20	18,84	145,20	0,11	1,14	38,25	0	202,03	172,48	30,18	0,64
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Бутерброд с сыром	70	6,89	6,77	15,4	83,8	70	6,89	6,77	15,4	83,8	0	0,14	0	0	181,7	0	10,9	0,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	43	14	0,13
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	20,55	16,16	85,25	516,9	700	19,11	14,85	80,54	480,6	0,17	34,81	38,31	0,34	547,51	256,78	77,28	6,06
Обед																			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2,7	4,5	13,35	120,75	250/15	2,7	4,5	13,35	120,78	0	7,15	0	0	25,9	0	27,7	0,93
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	33,3	1,21
229	Рыба припущенная в томате с овощами	100	9,15	4,95	3,8	105	100	9,75	4,95	3,8	105	0,22	3,73	0,14	5,02	39,07	22	48,53	0,85
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,03	34,95	0	0	44,67	27,61	13,16	0,54
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	23,13	21,29	114,43	773,45	1055	23,73	21,29	114,43	773,48	0,41	86,69	30,74	5,58	204,01	192,52	154,59	10,29
	Итого за день	1805	43,68	37,45	199,68	1290,35	1755	42,84	36,14	194,97	1254,1	0,58	121,5	69,05	5,92	751,52	449,3	231,87	16,35

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: пятый																			
Завтрак																			
182	Каша пшениная с/м	250	7,33	11,44	36,17	278,21	200	5,86	8,80	28,93	222,56	0	1,14	0	0	134,81	0	46,47	1,2
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	50	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Бутерброд с джемом	70	0	0	11,4	46	20	0	0	11,4	46	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао "Витошка"	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	14,71	15,18	95,55	593,81	670	13,24	12,54	88,31	538,16	0,06	34,96	0,06	0,34	325,03	41,3	90,01	6,41
Обед																			
88	Суп картофельный с крупой	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,45	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
436	Жаркое по-домашнему	200	22,95	6,23	18,29	220,84	200	20,65	5,6	16,46	198,76	0,17	7,48	20	0	25,92	280,84	54,75	3,36
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	150	0,6	0,46	14,7	68,28	0	7,5	0	0	17,5	0	18	3,46
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1090	31,01	18,15	89,61	1306,38	1090	28,71	17,52	87,78	1306,4	0,28	53,08	20	0,56	131,63	402,08	122,06	9,38
	Итого за день	1840	45,72	33,33	185,16	1900,19	1760	41,95	30,06	176,09	1844,5	0,34	88,04	20,06	0,9	456,66	443,38	212,07	15,79

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: шестой																			
Завтрак																			
181	Каша манная с/м	250	6,24	6,1	19,7	158,64	200	4,99	4,88	15,76	126,91	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,17	23,52	0,3
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
1	Бутерброд со сливочным маслом	70	2,38	8,97	16,11	161	70	2,38	8,97	16,11	161	0	0	0	0	4,85	0	1,95	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	11,99	15,29	81,21	530,64	700	10,74	14,07	77,27	498,91	0,14	33,35	36,78	0,34	246,12	197,47	49,07	5,49
Обед																			
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	250/15	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,45	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,06	0	0	0,36	2,4	0	19	0,53
261	Печень по-строгановски	100	12,55	12,99	4,01	182,25	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,9	24,03	2,1
23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	Напиток витаминный	200	0	0	19	75	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	0	0	3	0	0
338	Апельсин	185	0	0,37	14,99	44	185	0	37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0,49
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	24,41	31,28	124,43	1306,38	1055	24,41	67,91	124,43	1306,4	0,55	154	1,61	3,17	168,73	242,41	101,52	5,42
	Итого за день	1805	36,4	46,57	205,64	1837,02	1755	35,15	81,98	201,7	1805,3	0,69	187,35	38,39	3,51	414,85	439,88	150,59	10,91

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День: седьмой																			
Завтрак																			
93	Каша кукурузная с/м	250	7,44	4,65	16,2	136,41	230	6,11	3,81	14,46	112,05	0	21,5	0	0	40	0	60	1,7
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Бутерброд с сыром	70	6,89	6,77	15,4	83,8	70	6,89	6,77	15,4	83,8	0	0,14	0	0	181,7	0	10,9	0,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	17,7	11,64	77	431,21	730	16,37	10,8	75,26	406,85	0,06	53,9	0,06	0,34	270,8	41,3	94,5	7,27
Обед																			
100	Суп картофельный с крупой	250/15	5,34	3,58	15,32	107,98	250/15	5,34	3,58	15,32	107,98	0,12	8,33	0	0	87,67	0	0	0
202	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Котлета куриная	100	19,3	7,6	11,2	190	100	19,3	7,6	11,2	190	0,05	0,33	80	2,5	70	132,28	19,25	0,08
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,03	34,95	0	0	44,67	27,61	13,16	0,54
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0	0,6	0	0	32,32	33,1	17,56	0,48
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	975	38,65	22,73	138,43	1306,38	975	38,65	22,73	138,43	1306,4	0,27	59,27	105,2	3,06	276,49	276,59	97,21	6,39
	Итого за день	1725	56,35	34,37	215,43	1737,59	1705	55,02	33,53	213,69	1713,2	0,33	113,17	105,26	3,4	547,29	317,89	191,71	13,66

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: восьмой																			
Завтрак																			
284	Сырок творожный	120	25,74	16,15	22,1	347,04	230	21,14	13,26	18,15	285,06	0,09	0,38	0	0	253,28	0	0	1,19
^{299.19}	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	50	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Бутерброд с джемом	70	0	0	11,4	46	20	0	0	11,4	46	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао "Витошка"	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	33,12	19,89	81,48	662,64	700	28,52	17,00	77,53	600,66	0,15	34,2	0,06	0,34	443,5	41,3	43,54	6,4
Обед																			
102	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	250/15	5,83	3,9	6,19	81,38	250/15	5,83	3,9	6,19	81,38	0,05	6,93	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
626	Запеканка картофельная с мясом	200	15,04	16,91	23,65	306,58	200	15,04	16,91	23,65	306,58	0,1	4,63	0,03	0	27,33	167,78	52,07	3
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	45	14	0,13
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	150	0,6	0,46	14,7	68,28	0	7,5	0	0	17,5	0	18	3,46
^{299.19} _{299.17}	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	30,22	30,5	93,37	1306,38	1055	30,22	30,5	93,37	1306,4	0,2	37,18	0,82	1,33	248,53	334,28	129,48	8,79
	Итого за день	1805	63,34	50,39	174,85	1969,02	1755	58,74	47,5	170,9	1907	0,35	71,38	0,88	1,67	692,03	375,58	173,02	15,19

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	13	14	15	16	17	18	19	20
День: девятый																			
Завтрак																			
93	Суп молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,55	200	5,75	5,20	18,84	145,24	0,11	1,14	38,25	0	202,03	172,48	30,18	0,64
299.19	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
1	Бутерброд со сливочным маслом	70	2,38	8,97	16,11	161	70	2,38	8,97	16,11	161	0	0	0	0	4,85	0	1,95	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	12,94	15,7	85,06	553,55	700	11,5	14,39	80,35	517,24	0,17	33,4	38,31	0,34	255,98	213,78	55,73	5,83
Обед																			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/15	6,4	10,03	11,55	171,04	250/15	6,4	10,03	11,55	171,04	0,04	16,06	0,82	0,57	61,37	52,03	27,03	1,68
679	Греча отварная рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	100	14,55	16,79	2,89	22	0,03	0,92	0	0	21,81	23,49	22,03	3,06
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57
	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	395/95	200	0	0	24	395/95	0,3	20,1	130	2,35	0	3	0	0
338	Апельсин	185	0	0,37	14,99	44	185	0	37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0,49
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	825	35,26	40,41	128,01	921,87	825	35,26	77,04	128,01	722,87	0,62	136,64	130,84	3,48	195,5	407,74	161,81	11,19
	Итого за день	1575	48,2	56,11	213,07	1475,42	1525	46,76	91,43	208,36	1240,1	0,79	170,04	169,15	3,82	451,48	621,52	217,54	17,02

1	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 12 до 17 лет					Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества			
		Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (выход)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У			Б	Ж	У									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	13	14	15	16	17	18	19	20	
День: десятый																			
Завтрак																			
176	Каша пшеничная с/м	280	7,89	7,49	40,48	260,9	200	6,31	5,99	32,38	208,72	0	1,96	0	0	194	0	0	1,15
299.19	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,6	71	30	2,3	0,2	14,6	71	0	0,03	0	0,28	6	19,3	4,2	0,33
3	Джем порционный	20	0	0	11,4	46	20	0	0	11,4	46	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	45	14	0,13
Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80	200	1	0	15,8	80	0,06	32,2	0,06	0,06	32	22	18	4,4
	Итого	750	14,36	10,37	98,18	558,5	650	12,78	8,87	90,08	506,32	0,06	35,49	0,06	0,34	357,78	86,3	36,2	6,01
Обед																			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2,7	4,5	13,35	120,75	250/15	2,7	4,5	13,35	120,78	0	7,15	0	0	25,9	0	27,7	0,93
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,06	0	0	0,36	2,4	0	19	0,53
14	Котлета мясная	100	19,3	7,6	11,2	190	100	19,3	7,6	11,2	190	0,05	0,33	80	2,5	70	132,28	19,25	0,08
23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
388	Напиток шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,1	100	0	0	21,34	0	3,44	0,56
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	150	0,6	0,46	14,7	68,28	0	7,5	0	0	17,5	0	18	3,46
299.19 299.17	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,6	0,4	29,2	142	60	4,6	0,4	29,2	142	0	0,06	0	0,56	12	39	8,4	0,66
	Итого	1055	33,39	25,87	137,95	939,95	1055	33,39	25,87	137,95	940	0,27	135,46	80	3,42	166,72	204,16	113,58	7,06
	Итого за день	1805	47,75	36,24	236,13	1498,45	1705	46,17	34,74	228,03	1446,3	0,33	170,95	80,06	3,76	524,5	290,46	149,78	13,07
	Среднее значение за период (завтрак)	750	16,987	15,87	89,644	567,11	695	15,25	14,01	83,98	520,4	0,112	51,96	11,39	0,452	336,6	125,14	68,66	6,288
	Среднее значение за период (обед)	1020	31,28	28,09	123,35	1107,2	1019,5	31,11	39,02	123,2	1073	1,008	88,18	61,51	3,916	213,3	294,55	125	8,227
	Среднее значение за период (завтрак и обед)	1770	48,267	43,96	212,99	1674,3	1714,5	46,36	53,02	207,2	1600	1,12	140,1	72,9	4,368	549,9	419,7	193,7	14,52

**Регулярно проводится витаминизация третьего блюда (чай, компот)
с добавлением аскорбиновой кислоты.**

Масло растительное используется рафинированное.

Овощи урожая прошлого года используются, только после термической обработки.

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020 № МР 2.4.0179-20 «МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.
2. «МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации».
3. Лапшина В.Т. – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.