

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Колесурская СОШ"

Прилуков В.Г.

2.06.2025 г

*Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей  
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания  
МОУ "Колесурская СОШ"*

| День недели | № рец.    | Наименование блюда                   | Выход, гр. |            | Пищевые вещества |              |               |              |                |               | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|-------------|-----------|--------------------------------------|------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|             |           |                                      |            |            | Белки, гр.       |              | Жиры, гр.     |              | Углеводы, гр.  |               |                                |                |
|             |           |                                      | 6,5-11 лет | 12-18 лет  | 6,5-11 лет       | 12-18 лет    | 6,5-11 лет    | 12-18 лет    | 6,5-11 лет     | 12-18 лет     | 6,5-11 лет                     | 12-18 лет      |
| 1 день      |           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая         | 150        | 200        | 3,75             | 5,00         | 4,77          | 6,36         | 23,55          | 31,40         | 152,13                         | 202,84         |
|             | 75/2021г  | Сыр полутвердый (порциями)           | 15         | 20         | 3,48             | 4,64         | 4,43          | 5,90         | 0,00           | 0,00          | 53,75                          | 71,66          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 40         | 40         | 3,04             | 3,04         | 0,32          | 0,32         | 19,68          | 19,68         | 93,76                          | 93,76          |
|             | 459/2021г | Чай с лимоном                        | 200        | 200        | 0,30             | 0,30         | 0,10          | 0,10         | 9,50           | 9,50          | 40,10                          | 40,10          |
|             | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200        | 200        | 1,00             | 1,00         | 0,20          | 0,20         | 20,20          | 20,20         | 86,60                          | 86,60          |
|             |           | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>605</b> | <b>660</b> | <b>11,57</b>     | <b>13,98</b> | <b>9,82</b>   | <b>12,88</b> | <b>72,93</b>   | <b>80,78</b>  | <b>426,34</b>                  | <b>494,96</b>  |
|             |           | <b>ОБЕД</b>                          |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | ТК-2      | Огурцы свежие порционно              | 60         | 100        | 0,42             | 0,70         | 0,06          | 0,10         | 1,14           | 1,90          | 6,78                           | 11,30          |
|             | 100/2021г | Рассольник ленинградский             | 200        | 250        | 2,10             | 2,63         | 4,08          | 5,10         | 10,60          | 13,25         | 87,52                          | 109,40         |
|             | 202/2021г | Каша гречневая рассыпчатая           | 150        | 200        | 8,51             | 11,34        | 6,36          | 8,48         | 37,70          | 50,26         | 242,04                         | 322,72         |
|             | 63/2008г  | Гуляш                                | 90         | 100        | 10,80            | 12,00        | 21,60         | 24,00        | 4,50           | 5,00          | 255,60                         | 284,00         |
|             | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 200        | 0,60             | 0,60         | 0,10          | 0,10         | 20,10          | 20,10         | 83,70                          | 83,70          |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                          | 30         | 30         | 2,40             | 2,40         | 0,45          | 0,45         | 12,03          | 12,03         | 61,77                          | 61,77          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 50         | 50         | 3,80             | 3,80         | 0,40          | 0,40         | 24,60          | 24,60         | 117,20                         | 117,20         |
|             |           | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   | <b>780</b> | <b>930</b> | <b>28,63</b>     | <b>33,47</b> | <b>33,05</b>  | <b>38,63</b> | <b>110,665</b> | <b>127,14</b> | <b>854,61</b>                  | <b>990,09</b>  |
|             |           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |            |            | <b>40,20</b>     | <b>47,45</b> | <b>42,87</b>  | <b>51,51</b> | <b>183,60</b>  | <b>207,92</b> | <b>1280,95</b>                 | <b>1485,05</b> |
| 2 день      |           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | 160/2004г | Суп молочный с макаронными изделиями | 200        | 250        | 5,60             | 7,00         | 6,32          | 7,90         | 19,76          | 24,70         | 158,32                         | 197,90         |
|             | 96/2004г  | Масло (порциями)                     | 10         | 10         | 0,08             | 0,08         | 7,25          | 7,25         | 0,13           | 0,13          | 66,09                          | 66,09          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 40         | 40         | 3,04             | 3,04         | 0,32          | 0,32         | 19,68          | 19,68         | 93,76                          | 93,76          |
|             | 457/2021г | Чай с сахаром                        | 200        | 200        | 0,20             | 0,20         | 0,10          | 0,10         | 9,30           | 9,30          | 38,90                          | 38,90          |
|             | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт)       | 120        | 120        | 3,60             | 3,60         | 3,00          | 3,00         | 13,20          | 13,20         | 94,20                          | 94,20          |
|             |           | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>570</b> | <b>620</b> | <b>12,52</b>     | <b>13,92</b> | <b>16,99</b>  | <b>18,57</b> | <b>62,07</b>   | <b>67,01</b>  | <b>451,27</b>                  | <b>490,85</b>  |
|             |           | <b>ОБЕД</b>                          |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | 32/2021г  | Салат из свеклы с сыром              | 60         | 100        | 1,80             | 3,00         | 5,04          | 8,40         | 4,20           | 7,00          | 69,36                          | 115,60         |
|             | 48/2008г  | Суп крестьянский с крупой            | 200        | 250        | 2,08             | 2,60         | 4,24          | 5,30         | 11,44          | 14,30         | 92,24                          | 115,30         |
|             | 92/2008г  | Картофельное пюре                    | 150        | 180        | 3,15             | 3,78         | 5,25          | 6,30         | 21,90          | 26,28         | 147,45                         | 176,94         |
|             | 462/2004г | Тефтели 2-й вариант                  | 90         | 100        | 5,70             | 6,33         | 13,19         | 14,65        | 9,50           | 10,55         | 179,43                         | 199,37         |
|             | 141/2008г | Соус томатный                        | 50         | 50         | 1,30             | 1,30         | 4,80          | 4,80         | 4,70           | 4,70          | 67,20                          | 67,20          |
|             | 496/2021г | Напиток из плодов шиповника          | 200        | 200        | 0,67             | 0,67         | 0,27          | 0,27         | 18,30          | 18,30         | 78,31                          | 78,31          |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                          | 30         | 30         | 2,40             | 2,40         | 0,45          | 0,45         | 12,03          | 12,03         | 61,77                          | 61,77          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 50         | 50         | 3,80             | 3,80         | 0,40          | 0,40         | 24,60          | 24,60         | 117,20                         | 117,20         |
|             |           | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   | <b>830</b> | <b>960</b> | <b>20,90</b>     | <b>23,88</b> | <b>33,635</b> | <b>40,57</b> | <b>106,67</b>  | <b>117,76</b> | <b>812,96</b>                  | <b>931,69</b>  |
|             |           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |            |            | <b>33,42</b>     | <b>37,80</b> | <b>50,63</b>  | <b>59,14</b> | <b>168,74</b>  | <b>184,77</b> | <b>1264,23</b>                 | <b>1422,54</b> |
| 3 день      |           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | 284/2021г | Суфле из творога                     | 150        | 180        | 19,50            | 23,40        | 7,50          | 9,00         | 19,50          | 23,40         | 223,50                         | 268,20         |
|             | ПП        | Повидло яблочное                     | 20         | 20         | 0,0              | 0,0          | 0,0           | 0,0          | 12,20          | 12,20         | 48,80                          | 48,80          |
|             | 82/2021г  | Фрукты свежие                        | 100        | 100        | 0,40             | 0,40         | 0,40          | 0,40         | 9,80           | 9,80          | 44,40                          | 44,40          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 40         | 40         | 3,04             | 3,04         | 0,32          | 0,32         | 19,68          | 19,68         | 93,76                          | 93,76          |
|             | 464/2021г | Кофейный напиток                     | 200        | 200        | 1,40             | 1,40         | 1,20          | 1,20         | 11,40          | 11,40         | 62,00                          | 62,00          |
|             |           | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>510</b> | <b>540</b> | <b>24,34</b>     | <b>28,24</b> | <b>9,42</b>   | <b>10,92</b> | <b>72,58</b>   | <b>76,48</b>  | <b>472,46</b>                  | <b>517,16</b>  |
|             |           | <b>ОБЕД</b>                          |            |            |                  |              |               |              |                |               |                                |                |
|             | 25/2004   | Салат "Степной" из разных овощей     | 60         | 100        | 1,00             | 1,67         | 6,12          | 10,20        | 4,77           | 7,95          | 78,17                          | 130,28         |
|             | 46/2008г  | Суп картофельный с мак. изделиями    | 200        | 250        | 2,32             | 2,90         | 2,00          | 2,50         | 16,80          | 21,00         | 94,48                          | 118,10         |
|             | 196/2013г | Капуста тушеная с мясом              | 230        | 250        | 16,81            | 18,28        | 22,77         | 24,75        | 14,42          | 15,68         | 329,87                         | 358,55         |
|             | 459/2021г | Чай с лимоном                        | 200        | 200        | 0,30             | 0,30         | 0,10          | 0,10         | 9,50           | 9,50          | 40,10                          | 40,10          |
|             | 538/2021  | Шанежка наливная                     | 50         | 50         | 3,8              | 3,1          | 3,4           | 3,4          | 20,9           | 20,9          | 129,4                          | 126,5          |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                          | 30         | 30         | 2,40             | 2,40         | 0,45          | 0,45         | 12,03          | 12,03         | 61,77                          | 61,77          |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой              | 50         | 50         | 3,80             | 3,80         | 0,40          | 0,40         | 24,60          | 24,60         | 117,20                         | 117,20         |
|             |           | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   | <b>820</b> | <b>930</b> | <b>30,44</b>     | <b>32,43</b> | <b>35,24</b>  | <b>41,80</b> | <b>103,02</b>  | <b>111,66</b> | <b>850,98</b>                  | <b>952,52</b>  |
|             |           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |            |            | <b>54,78</b>     | <b>60,67</b> | <b>44,66</b>  | <b>52,72</b> | <b>175,60</b>  | <b>188,14</b> | <b>1323,44</b>                 | <b>1469,68</b> |

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

| День недели | № рец.         | Наименование блюда                | Выход, гр. |           | Пищевые вещества. |           |            |           |               |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |           |
|-------------|----------------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
|             |                |                                   |            |           | Белки, гр.        |           | Жиры, гр.  |           | Углеводы, гр. |           |                                   |           |
|             |                |                                   | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет        | 12-18 лет | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет    | 12-18 лет | 6,5-11 лет                        | 12-18 лет |
| 4 день      | ЗАВТРАК        |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 235/2021г      | Каша пшѐнная молочная жидкая      | 150        | 200       | 5,45              | 7,26      | 5,43       | 7,24      | 26,13         | 34,84     | 175,17                            | 233,56    |
|             | 96/2004г       | Масло (порциями)                  | 10         | 10        | 0,08              | 0,08      | 7,25       | 7,25      | 0,13          | 0,13      | 66,09                             | 66,09     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 457/2021г      | Чай с сахаром                     | 200        | 200       | 0,20              | 0,20      | 0,10       | 0,10      | 9,30          | 9,30      | 38,90                             | 38,90     |
|             | 501/2021г      | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200        | 200       | 1,00              | 1,00      | 0,20       | 0,20      | 20,20         | 20,20     | 86,60                             | 86,60     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 600        | 650       | 9,77              | 11,58     | 13,30      | 15,11     | 75,44         | 84,15     | 460,52                            | 518,91    |
|             | ОБЕД           |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 15/2013г       | Салат "Тазалык"                   | 60         | 100       | 0,65              | 1,08      | 3,60       | 6,00      | 5,34          | 8,90      | 56,35                             | 93,92     |
|             | 60/2008г       | Уха со взбитым яйцом              | 200        | 250       | 10,80             | 13,50     | 2,88       | 3,60      | 10,00         | 12,50     | 109,12                            | 136,40    |
|             | 176/2013г      | Жаркое по-домашнему               | 230        | 250       | 13,11             | 14,25     | 21,74      | 23,63     | 21,62         | 23,50     | 334,54                            | 363,63    |
|             | 496/2021г      | Напиток из плодов шиповника       | 200        | 200       | 0,67              | 0,67      | 0,27       | 0,27      | 18,30         | 18,30     | 78,31                             | 78,31     |
|             | 738/2004г      | Пирожки с рисом и яйцом           | 60         | 75        | 5,51              | 6,88      | 8,48       | 10,59     | 30,18         | 37,73     | 219,02                            | 273,77    |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                       | 20         | 20        | 1,60              | 1,60      | 0,30       | 0,30      | 8,02          | 8,02      | 41,18                             | 41,18     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 30         | 30        | 2,28              | 2,28      | 0,24       | 0,24      | 14,76         | 14,76     | 70,32                             | 70,32     |
|             |                | ИТОГО ОБЕД:                       | 800        | 925       | 34,61             | 40,26     | 37,5       | 44,63     | 108,22        | 123,71    | 908,83                            | 1057,52   |
|             |                | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |            |           | 44,38             | 51,84     | 50,80      | 59,74     | 183,66        | 207,86    | 1369,35                           | 1576,43   |
| 5 день      | ЗАВТРАК        |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 229/2021г      | Каша "Дружба"                     | 150        | 200       | 3,75              | 5,00      | 4,80       | 6,40      | 20,18         | 26,92     | 138,90                            | 185,28    |
|             | 75/2021г       | Сыр полутвердый (порциями)        | 15         | 20        | 3,48              | 4,64      | 4,43       | 5,90      | 0,00          | 0,00      | 53,75                             | 71,66     |
|             | 82/2021г       | Фрукты свежие                     | 100        | 100       | 0,40              | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80          | 9,80      | 44,40                             | 44,40     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 462/2021г      | Какао с молоком                   | 200        | 200       | 3,30              | 3,30      | 2,90       | 2,90      | 13,80         | 13,80     | 94,50                             | 94,50     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 505        | 560       | 13,97             | 16,38     | 12,85      | 15,92     | 63,46         | 70,20     | 425,31                            | 489,60    |
|             | ОБЕД           |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 14/2008г       | Салат из свежих овощей            | 60         | 100       | 0,36              | 0,60      | 4,26       | 7,10      | 1,80          | 3,00      | 46,98                             | 78,30     |
|             | 39/2008г       | Борщ с капустой и картофелем      | 200        | 250       | 1,60              | 2,00      | 4,16       | 5,20      | 10,48         | 13,10     | 85,76                             | 107,20    |
|             | 97/2008г       | Макаронные изделия отварные       | 150        | 180       | 5,45              | 6,53      | 6,75       | 8,10      | 33,75         | 40,50     | 217,53                            | 261,04    |
|             | 347/2021г      | Котлеты "Школьные"                | 90         | 100       | 13,77             | 15,30     | 9,90       | 11,00     | 11,97         | 13,30     | 192,06                            | 213,40    |
|             | 141/2008г      | Соус томатный                     | 50         | 50        | 1,30              | 1,30      | 4,80       | 4,80      | 4,70          | 4,70      | 67,20                             | 67,20     |
|             | 457/2021г      | Чай с сахаром                     | 200        | 200       | 0,20              | 0,20      | 0,10       | 0,10      | 9,30          | 9,30      | 38,90                             | 38,90     |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                       | 30         | 30        | 2,40              | 2,40      | 0,45       | 0,45      | 12,03         | 12,03     | 61,77                             | 61,77     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 50         | 50        | 3,80              | 3,80      | 0,40       | 0,40      | 24,60         | 24,60     | 117,20                            | 117,20    |
|             |                | ИТОГО ОБЕД:                       | 830        | 960       | 28,88             | 32,13     | 30,82      | 37,15     | 108,63        | 120,53    | 827,40                            | 945,01    |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                   |            | 42,85     | 48,51             | 43,67     | 53,07      | 172,09    | 190,73        | 1252,71   | 1434,61                           |           |
| 6 день      | ЗАВТРАК        |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 227/2021г      | Каша ячневая молочная вязкая      | 150        | 200       | 5,43              | 7,24      | 4,98       | 6,64      | 24,84         | 33,12     | 165,90                            | 221,20    |
|             | ПП             | Повидло яблочное                  | 20         | 20        | 0,0               | 0,0       | 0,0        | 0,0       | 12,20         | 12,20     | 48,80                             | 48,80     |
|             | 464/2021г      | Кофейный напиток                  | 200        | 200       | 1,40              | 1,40      | 1,20       | 1,20      | 11,40         | 11,40     | 62,00                             | 62,00     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 470/2021г      | Кисломолочный напиток (йогурт)    | 120        | 120       | 3,60              | 3,60      | 3,00       | 3,00      | 13,20         | 13,20     | 94,20                             | 94,20     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 530        | 580       | 13,47             | 15,28     | 9,50       | 11,16     | 81,32         | 89,60     | 464,66                            | 519,96    |
|             | ОБЕД           |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | ТК-2           | Огурцы свежие порционно           | 60         | 100       | 0,42              | 0,70      | 0,06       | 0,10      | 1,14          | 1,90      | 6,78                              | 11,30     |
|             | 115/2021г      | Суп картофельный с клецками       | 200        | 250       | 3,20              | 4,00      | 2,80       | 3,50      | 7,56          | 9,45      | 68,24                             | 85,30     |
|             | 492/2004г      | Плов из птицы                     | 230        | 250       | 18,63             | 20,25     | 18,17      | 19,75     | 41,63         | 45,25     | 404,57                            | 439,75    |
|             | 495/2021г      | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 200       | 0,60              | 0,60      | 0,10       | 0,10      | 20,10         | 20,10     | 83,70                             | 83,70     |
|             | 182/2008г      | Коржик молочный                   | 50         | 50        | 3,2               | 3,2       | 5,7        | 5,7       | 32,3          | 32,3      | 192,9                             | 192,9     |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                       | 20         | 20        | 1,60              | 1,60      | 0,30       | 0,30      | 8,02          | 8,02      | 41,18                             | 41,18     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой           | 30         | 30        | 2,28              | 2,28      | 0,24       | 0,24      | 14,76         | 14,76     | 70,32                             | 70,32     |
|             |                | ИТОГО ОБЕД:                       | 790        | 900       | 29,93             | 32,63     | 27,337     | 29,66     | 125,48        | 131,75    | 867,66                            | 924,42    |
|             |                | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |            |           | 43,40             | 47,91     | 36,84      | 40,82     | 206,80        | 221,35    | 1332,32                           | 1444,38   |

## Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец.         | Наименование блюда                  | Выход, гр. |           | Пищевые вещества. |           |            |           |               |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |           |
|-------------|----------------|-------------------------------------|------------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|---------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
|             |                |                                     |            |           | Белки, гр.        |           | Жиры, гр.  |           | Углеводы, гр. |           |                                   |           |
|             |                |                                     | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет        | 12-18 лет | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет    | 12-18 лет | 6,5-11 лет                        | 12-18 лет |
| 7 день      | ЗАВТРАК        |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 230/2021г      | Каша манная молочная жидкая         | 150        | 200       | 4,55              | 6,06      | 4,82       | 6,42      | 22,85         | 30,46     | 152,90                            | 203,86    |
|             | 75/2021г       | Сыр полутвердый (порциями)          | 15         | 20        | 3,48              | 4,64      | 4,43       | 5,90      | 0,00          | 0,00      | 53,75                             | 71,66     |
|             | 457/2021г      | Чай с сахаром                       | 200        | 200       | 0,20              | 0,20      | 0,10       | 0,10      | 9,30          | 9,30      | 38,90                             | 38,90     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 501/2021г      | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 200        | 200       | 1,00              | 1,00      | 0,20       | 0,20      | 20,20         | 20,20     | 86,60                             | 86,60     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                      | 605        | 660       | 12,27             | 14,94     | 9,86       | 12,94     | 72,03         | 79,64     | 425,90                            | 494,78    |
|             | ОБЕД           |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 18/2021г       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 100       | 0,60              | 1,00      | 3,66       | 6,10      | 2,10          | 3,50      | 43,74                             | 72,90     |
|             | 46/2008г       | Суп картофельный с мак. изделиями   | 200        | 250       | 2,32              | 2,90      | 2,00       | 2,50      | 16,80         | 21,00     | 94,48                             | 118,10    |
|             | 389/2021г      | Пюре из гороха с маслом             | 150        | 100       | 16,50             | 11,00     | 3,75       | 2,50      | 29,78         | 19,85     | 218,85                            | 145,90    |
|             | 451/2004г      | Шницель                             | 90         | 100       | 14,31             | 15,90     | 12,96      | 14,40     | 14,40         | 16,00     | 231,48                            | 257,20    |
|             | 495/2021г      | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 200       | 0,60              | 0,60      | 0,10       | 0,10      | 20,10         | 20,10     | 83,70                             | 83,70     |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                         | 30         | 30        | 2,40              | 2,40      | 0,45       | 0,45      | 12,03         | 12,03     | 61,77                             | 61,77     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 50         | 50        | 3,80              | 3,80      | 0,40       | 0,40      | 24,60         | 24,60     | 117,20                            | 117,20    |
|             |                | ИТОГО ОБЕД:                         | 780        | 830       | 40,53             | 37,60     | 23,32      | 26,45     | 119,805       | 117,08    | 851,22                            | 856,77    |
|             |                | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                      |            |           | 52,80             | 52,54     | 33,18      | 39,39     | 191,83        | 196,72    | 1277,12                           | 1351,55   |
| 8 день      | ЗАВТРАК        |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 236/2021г      | Каша рисовая молочная жидкая        | 150        | 200       | 3,75              | 5,00      | 4,77       | 6,36      | 23,55         | 31,40     | 152,13                            | 202,84    |
|             | 96/2004г       | Масло (порциями)                    | 10         | 10        | 0,08              | 0,08      | 7,25       | 7,25      | 0,13          | 0,13      | 66,09                             | 66,09     |
|             | 82/2021г       | Фрукты свежие                       | 100        | 100       | 0,40              | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80          | 9,80      | 44,40                             | 44,40     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 459/2021г      | Чай с лимоном                       | 200        | 200       | 0,30              | 0,30      | 0,10       | 0,10      | 9,50          | 9,50      | 40,10                             | 40,10     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                      | 500        | 550       | 7,57              | 8,82      | 12,84      | 14,43     | 62,66         | 70,51     | 396,48                            | 447,19    |
|             | ОБЕД           |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | ТТК-2          | Салат "Свежесть"                    | 60         | 100       | 1,25              | 2,08      | 3,072      | 5,12      | 3,41          | 5,69      | 46,30                             | 77,16     |
|             | 114/2021г      | Суп картофельный с крупой           | 200        | 250       | 2,22              | 2,78      | 2,82       | 3,53      | 7,84          | 9,80      | 65,62                             | 82,03     |
|             | 92/2008г       | Картофельное пюре                   | 150        | 180       | 3,15              | 3,78      | 5,25       | 6,30      | 21,90         | 26,28     | 147,45                            | 176,94    |
|             | 84/2008г       | Рыба тушеная с овощами              | 90         | 100       | 22,32             | 24,80     | 14,94      | 16,60     | 5,49          | 6,10      | 245,70                            | 273,00    |
|             | 494/2021г      | Компот из плодов или ягод сушеных   | 200        | 200       | 0,30              | 0,30      | 0,01       | 0,01      | 17,50         | 17,50     | 71,29                             | 71,29     |
|             | 543/2021г      | Булочка дорожная                    | 50         | 50        | 3,58              | 3,58      | 6,67       | 6,67      | 24,00         | 24,00     | 170,33                            | 170,33    |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                         | 30         | 30        | 2,40              | 2,40      | 0,45       | 0,45      | 12,03         | 12,03     | 61,77                             | 61,77     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             |                | ИТОГО ОБЕД:                         | 820        | 950       | 38,26             | 42,76     | 33,53      | 38,99     | 111,85        | 121,08    | 902,22                            | 1006,28   |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                     |            | 45,83     | 51,58             | 46,37     | 53,42      | 174,51    | 191,59        | 1298,70   | 1453,47                           |           |
| 9 день      | ЗАВТРАК        |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 229/2021г      | Каша "Дружба"                       | 150        | 200       | 3,75              | 5,00      | 4,80       | 6,40      | 20,18         | 26,92     | 138,90                            | 185,28    |
|             | 75/2021г       | Сыр полутвердый (порциями)          | 15         | 15        | 3,48              | 3,48      | 4,43       | 4,43      | 0,00          | 0,00      | 53,75                             | 53,75     |
|             | 462/2021г      | Какао с молоком                     | 200        | 200       | 3,30              | 3,30      | 2,90       | 2,90      | 13,80         | 13,80     | 94,50                             | 94,50     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 30         | 40        | 2,28              | 3,04      | 0,24       | 0,32      | 14,76         | 19,68     | 70,32                             | 93,76     |
|             | 470/2021г      | Кисломолочный напиток (йогурт)      | 120        | 120       | 3,60              | 3,60      | 3,00       | 3,00      | 13,20         | 13,20     | 94,20                             | 94,20     |
|             |                | ИТОГО ЗАВТРАК:                      | 515        | 575       | 16,41             | 18,42     | 15,37      | 17,05     | 61,94         | 73,60     | 451,67                            | 521,49    |
|             | ОБЕД           |                                     |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | ТК-1           | Помидоры свежие порционно           | 60         | 100       | 0,66              | 1,10      | 0,12       | 0,20      | 2,28          | 3,80      | 12,84                             | 21,40     |
|             | 94/2021г       | Борщ с картофелем                   | 200        | 250       | 1,88              | 2,35      | 3,62       | 4,53      | 7,64          | 9,55      | 70,66                             | 88,33     |
|             | 311/2004г      | Каша пшенная жидкая                 | 150        | 180       | 3,27              | 3,92      | 3,27       | 3,92      | 18,20         | 21,83     | 115,29                            | 138,35    |
|             | 202/2013г      | Котлеты рубленые из птицы           | 90         | 100       | 14,22             | 15,80     | 14,78      | 16,43     | 8,13          | 9,04      | 222,46                            | 247,18    |
|             | 141/2008г      | Соус томатный                       | 50         | 50        | 1,30              | 1,30      | 4,80       | 4,80      | 4,70          | 4,70      | 67,20                             | 67,20     |
|             | 457/2021г      | Чай с сахаром                       | 200        | 200       | 0,20              | 0,20      | 0,10       | 0,10      | 9,30          | 9,30      | 38,90                             | 38,90     |
|             | 540/2021г      | Шанежка с картофелем                | 75         | 75        | 4,71              | 4,71      | 4,28       | 4,28      | 26,76         | 26,76     | 164,42                            | 164,42    |
|             | 574/2021г      | Хлеб ржаной                         | 30         | 30        | 2,40              | 2,40      | 0,45       | 0,45      | 12,03         | 12,03     | 61,77                             | 61,77     |
|             | 573/2021г      | Хлеб пшеничный формовой             | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68         | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | ИТОГО ОБЕД:    | 895                                 | 1025       | 31,68     | 34,82             | 31,745    | 35,03      | 108,72    | 116,69        | 847,30    | 921,30                            |           |
|             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                     |            | 48,09     | 53,24             | 47,11     | 52,07      | 170,65    | 190,29        | 1298,97   | 1442,79                           |           |



## Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец.    | Наименование блюда                | Выход,гр.  |           | Пищевые вещества. |           |            |           |              |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |           |
|-------------|-----------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|--------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
|             |           |                                   |            |           | Белки,гр.         |           | Жиры,гр.   |           | Углеводы,гр. |           |                                   |           |
|             |           |                                   | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет        | 12-18 лет | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет   | 12-18 лет | 6,5-11 лет                        | 12-18 лет |
| 10 день     | ЗАВТРАК   |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 106/2008г | Запеканка из творога              | 150        | 180       | 25,65             | 30,78     | 18,30      | 21,96     | 23,25        | 27,90     | 360,30                            | 432,36    |
|             | ПП        | Повидло яблочное                  | 20         | 20        | 0,0               | 0,0       | 0,0        | 0,0       | 12,20        | 12,20     | 48,80                             | 48,80     |
|             | 457/2021г | Чай с сахаром                     | 200        | 200       | 0,20              | 0,20      | 0,10       | 0,10      | 9,30         | 9,30      | 38,90                             | 38,90     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 20         | 20        | 1,52              | 1,52      | 0,16       | 0,16      | 9,84         | 9,84      | 46,88                             | 46,88     |
|             | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200        | 200       | 1,00              | 1,00      | 0,20       | 0,20      | 20,20        | 20,20     | 86,60                             | 86,60     |
|             |           | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 590        | 620       | 28,37             | 33,50     | 18,76      | 22,42     | 74,79        | 79,44     | 581,48                            | 653,54    |
|             | ОБЕД      |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 2/2021г   | Салат витаминный                  | 60         | 100       | 0,72              | 1,20      | 3,06       | 5,10      | 3,30         | 5,50      | 43,62                             | 72,70     |
|             | 41/2008г  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 250       | 1,60              | 2,00      | 3,44       | 4,30      | 8,00         | 10,00     | 69,36                             | 86,70     |
|             | 241/2021г | Рис с овощами                     | 150        | 180       | 4,16              | 4,99      | 2,66       | 3,19      | 35,42        | 42,50     | 182,18                            | 218,61    |
|             | 74/2008г  | Колобки мясо-картофельные         | 90         | 100       | 8,01              | 8,90      | 18,27      | 20,30     | 8,01         | 8,90      | 228,51                            | 253,90    |
|             | 156/2008г | Напиток лимонный                  | 200        | 200       | 0,10              | 0,10      | 0,0        | 0,00      | 24,20        | 24,20     | 97,20                             | 97,20     |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                       | 20         | 20        | 1,60              | 1,60      | 0,30       | 0,30      | 8,02         | 8,02      | 41,18                             | 41,18     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68        | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             |           | ИТОГО ОБЕД:                       | 760        | 890       | 19,23             | 21,83     | 28,045     | 33,51     | 106,625      | 118,80    | 755,81                            | 864,05    |
|             |           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |            |           | 47,60             | 55,33     | 46,81      | 55,93     | 181,42       | 198,24    | 1337,29                           | 1517,59   |
| 11 день     | ЗАВТРАК   |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 232/2021г | Каша пшеничная молочная жидкая    | 150        | 200       | 5,45              | 7,26      | 4,85       | 6,46      | 26,52        | 35,36     | 171,47                            | 228,62    |
|             | 96/2004г  | Масло (порциями)                  | 10         | 10        | 0,08              | 0,08      | 7,25       | 7,25      | 0,13         | 0,13      | 66,09                             | 66,09     |
|             | 82/2021г  | Фрукты свежие                     | 100        | 100       | 0,40              | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80         | 9,80      | 44,40                             | 44,40     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 30         | 40        | 2,28              | 3,04      | 0,24       | 0,32      | 14,76        | 19,68     | 70,32                             | 93,76     |
|             | 464/2021г | Кофейный напиток                  | 200        | 200       | 1,40              | 1,40      | 1,20       | 1,20      | 11,40        | 11,40     | 62,00                             | 62,00     |
|             |           | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 490        | 550       | 9,61              | 12,18     | 13,94      | 15,63     | 62,61        | 76,37     | 414,28                            | 494,87    |
|             | ОБЕД      |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 13/2008г  | Салат из свежей капусты           | 60         | 100       | 0,87              | 1,45      | 3,60       | 6,00      | 5,04         | 8,40      | 56,04                             | 93,40     |
|             | 100/2021г | Рассольник ленинградский          | 200        | 250       | 2,10              | 2,63      | 4,08       | 5,10      | 10,60        | 13,25     | 87,52                             | 109,40    |
|             | 216/2004г | Картофель тушеный                 | 150        | 180       | 3,15              | 3,78      | 9,60       | 11,52     | 27,75        | 33,30     | 210,00                            | 252,00    |
|             | 333/2021г | Голубцы ленивые                   | 90         | 100       | 9,90              | 11,00     | 11,16      | 12,40     | 3,60         | 4,00      | 154,44                            | 171,60    |
|             | 496/2021г | Напиток из плодов шиповника       | 200        | 200       | 0,67              | 0,67      | 0,27       | 0,27      | 18,30        | 18,30     | 78,31                             | 78,31     |
|             | 773/2004г | Булочка "Веснушка"                | 50         | 50        | 3,80              | 3,80      | 3,10       | 3,10      | 28,20        | 28,20     | 155,90                            | 155,90    |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                       | 20         | 20        | 1,60              | 1,60      | 0,30       | 0,30      | 8,02         | 8,02      | 41,18                             | 41,18     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68        | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             |           | ИТОГО ОБЕД:                       | 810        | 940       | 25,13             | 27,97     | 32,43      | 39,01     | 121,19       | 133,15    | 877,15                            | 995,55    |
|             |           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |            |           | 34,74             | 40,15     | 46,37      | 54,64     | 183,80       | 209,52    | 1291,43                           | 1490,42   |
| 12 день     | ЗАВТРАК   |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 234/2021г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая   | 150        | 200       | 5,25              | 7,00      | 6,20       | 8,26      | 21,32        | 28,42     | 162,02                            | 216,02    |
|             | 75/2021г  | Сыр полутвердый (порциями)        | 15         | 15        | 3,48              | 3,48      | 4,43       | 4,43      | 0,00         | 0,00      | 53,75                             | 53,75     |
|             | 459/2021г | Чай с лимоном                     | 200        | 200       | 0,30              | 0,30      | 0,10       | 0,10      | 9,50         | 9,50      | 40,10                             | 40,10     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68        | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             | 470/2021г | Кисломолочный напиток (йогурт)    | 120        | 120       | 3,60              | 3,60      | 3,00       | 3,00      | 13,20        | 13,20     | 94,20                             | 94,20     |
|             |           | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 525        | 575       | 15,67             | 17,42     | 14,04      | 16,11     | 63,70        | 70,80     | 443,82                            | 497,83    |
|             | ОБЕД      |                                   |            |           |                   |           |            |           |              |           |                                   |           |
|             | 15/2013г  | Салат "Тазалык"                   | 60         | 100       | 0,65              | 1,08      | 3,60       | 6,00      | 5,34         | 8,90      | 56,35                             | 93,92     |
|             | 47/2008г  | Суп картофельный с бобовыми       | 200        | 250       | 4,96              | 6,20      | 4,48       | 5,60      | 17,84        | 22,30     | 131,52                            | 164,40    |
|             | 97/2008г  | Макаронные изделия отварные       | 150        | 180       | 5,45              | 6,53      | 6,75       | 8,10      | 33,75        | 40,50     | 217,53                            | 261,04    |
|             | 77/2008г  | Котлета "Здоровье"                | 90         | 100       | 10,40             | 11,55     | 16,02      | 17,80     | 6,30         | 7,00      | 210,96                            | 234,40    |
|             | 141/2008г | Соус томатный                     | 50         | 50        | 1,30              | 1,30      | 4,80       | 4,80      | 4,70         | 4,70      | 67,20                             | 67,20     |
|             | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 200       | 0,60              | 0,60      | 0,10       | 0,10      | 20,10        | 20,10     | 83,70                             | 83,70     |
|             | 574/2021г | Хлеб ржаной                       | 30         | 30        | 2,40              | 2,40      | 0,45       | 0,45      | 12,03        | 12,03     | 61,77                             | 61,77     |
|             | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 40        | 3,04              | 3,04      | 0,32       | 0,32      | 19,68        | 19,68     | 93,76                             | 93,76     |
|             |           | ИТОГО ОБЕД:                       | 820        | 950       | 28,79             | 32,70     | 36,52      | 43,17     | 119,74       | 135,21    | 922,79                            | 1060,19   |
|             |           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |            |           | 44,46             | 50,12     | 50,56      | 59,28     | 183,44       | 206,01    | 1366,61                           | 1558,01   |

## Список литературы

|       |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2004г | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)                                                     |
| 2008г | Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.                                                           |
| 2013г | Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.                                                                         |
| 2021г | Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова) |

| 1 нед.  | БЛЮДО       | 1 день                      | 2 день                                    | 3 день                                           | 4 день                                  | 5 день                                          | 6 день                          |
|---------|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| завтрак | каша        | Каша рисовая молочная       | Суп молочный с мак. изд.                  | Суфле из творога                                 | Каша пшенная                            | каша "Дружба"                                   | Каша ячневая молочная           |
|         |             | сыр                         | масло сл.                                 | повидло                                          | масло сл.                               | сыр                                             | повидло                         |
|         | напиток     | чай с лимоном               | чай с сахаром                             | кофейный напиток                                 | чай с сахаром                           | какао с молоком                                 | кофейный напиток                |
|         | доп.питание | Сок                         | Йогурт                                    | Фрукты                                           | Сок                                     | Фрукты                                          | Йогурт                          |
| обед    | закуска     | Огурцы св. (порц.)          | С-т из свеклы с сыром                     | с-т Степной (карт, морк, сол.огур, лук, зел.гор) | с-т Тазалык (капуста, помидоры)         | с-т из свежих овощей (капуста, огурец, морковь) | Огурцы св. (порц.)              |
|         | суп         | Рассольник ленинградский    | Супкрестьянский с крупой                  | Суп с макаронными изделиями                      | Уха со взбитым яйцом                    | Борщ с капустой и картофелем                    | Суп с клецками                  |
|         | гарнир      | Каша гречневая              | Картофельное пюре                         |                                                  |                                         | Макароны отварные                               |                                 |
|         | рыба        |                             |                                           |                                                  |                                         |                                                 |                                 |
|         | мясо        | Гуляш                       | Тефтели 2-й вариант                       | Капуста тушеная с мясом                          | Жаркое по-домашнему                     | Котлеты Школьные                                |                                 |
|         | птица       |                             |                                           |                                                  |                                         |                                                 | Плов                            |
|         | напиток     | Компот из смеси сухофр.     | Напиток из шиповника                      | Чай с лимоном                                    | Напиток из шиповника                    | Чай с сахаром                                   | Компот из смеси сухофр.         |
|         | выпечка     |                             |                                           | Шанежка наливная                                 | Пирожок с рисом и яйцом                 |                                                 | Коржик молочный                 |
| 2 нед.  | БЛЮДО       | 7 день                      | 8 день                                    | 9 день                                           | 10 день                                 | 11 день                                         | 12 день                         |
| завтрак | каша        | Каша манная молочная        | Каша рисовая молочная                     | Каша "Дружба"                                    | Творожная запеканка                     | Каша пшеничная                                  | Каша овсяная "Геркулес"         |
|         |             | сыр                         | масло сл.                                 | сыр                                              | повидло                                 | масло сл.                                       | сыр                             |
|         | напиток     | чай с сахаром               | чай с лимоном                             | какао с молоком                                  | чай с сахаром                           | кофейный напиток                                | чай с лимоном                   |
|         | доп.питание | Сок                         | Фрукты                                    | Йогурт                                           | Сок                                     | Фрукты                                          | Йогурты                         |
| обед    | закуска     | С-т из помидоров и огурцов  | с-т Свежесть (капуста, морк, кук.консерв) | Помидоры (порц.)                                 | с-т Витаминный (капуста+морковь+яблоки) | С-т из свежей капусты                           | с-т Тазалык (капуста, помидоры) |
|         | суп         | Суп с макаронными изделиями | Суп с крупой                              | Борщ с картофелем                                | Щи из свежей капусты с картофелем       | Рассольник ленинградский                        | Суп гороховый                   |
|         | гарнир      | Гороховое пюре              | Картофельное пюре                         | Каша пшенная                                     | Рис с овощами                           | Картофель тушеной                               | Макароны отварные               |
|         | мясо        | Шницель                     |                                           |                                                  | Колобки мясо-картофельные               | Ленивые голубцы                                 | Котлета здоровье                |
|         | рыба        |                             | Рыба тушеная с овощами                    |                                                  |                                         |                                                 |                                 |
|         | птица       |                             |                                           | Котлета из мяса птицы                            |                                         |                                                 |                                 |
|         | напиток     | Компот из смеси сухофр.     | Компот из урюка                           | Чай с сахаром                                    | Напиток лимонный                        | Напиток из шиповника                            | Компот из сухофр.               |
|         | выпечка     |                             | Булочка дорожная                          | Шанежка картофельная                             |                                         | Булочка Веснушка                                |                                 |