

"Утверждаю"

Директор ООО "Ешька"

И.Н.Артющенко

« ____ » ____ 2026 г



"Согласовано"

Начальник лагеря

В.П. Сидоров

« ____ » ____ 2026 г

**Примерное двухнедельное меню
для детских оздоровительных лагерей
для детей с 7 до 11 лет**

Составила : экономист по ценам
Н.А.Быкова

День № 1																			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	В1	В2	А	Д	С	Са	Fe	Р	Mg	F(фтор)	е(селен)	К(калий)	И(Йод)
	Завтрак																		
338-2017	Фрукты	140	0,81	0,32	11,54	55,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,50	6,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02
119-2008	Каша Дружба вязкая на молоке	210	12,9	11,18	33,48	260	0,09	0,1	0,1	2,25	16,5	183,7	1,1	187,3	42	0,6	0,004	204	0,02
97-2004г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	77,00	0,20	0,14	0,08	0,26	0,00	4,80	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00	0,020	0,090	0,00	0,00	0,000	3,000	0,300	3,000	1,000	0,00	0,001	0,00	0,00
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	642	18,79	21,30	87,06	591,30	0,37	0,42	0,19	2,51	17,10	275,55	3,04	277,70	65,35	0,90	0,01	288,20	0,04
	Обед																		
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,30	13,00	0,01	0,08	0,05	0,70	0,14	85,00	0,14	59,00	11,00	0,40	0,00	17,60	0,003
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,90	5,44	8,08	109,00	0,10	0,02	0,09	1,20	18,78	44,20	0,34	44,00	16,80	0,20	0,01	140,40	0,010
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	150	10,98	13,07	10,87	205,00	0,12	0,09	0,02	1,60	0,96	132,00	1,80	155,30	16,20	0,20	0,001	90,80	0,006
97/2008,51 6-2004	Макароны отварные	150	5,20	6,15	35,20	220,50	0,12	0,14	0,10	0,00	0,04	11,80	0,16	26,60	14,10	0,00	0,00	37,00	0,000
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50	28,00	0,50	19,00	7,00	0,00	0,00	22,90	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	840	27,52	26,70	123,51	856,20	0,40	0,39	0,27	3,50	20,52	384,05	4,04	379,30	85,45	1,10	0,01	386,90	0,019
	ВСЕГО за день:	1482	46,31	48,00	210,57	1447,50	0,77	0,81	0,46	6,01	37,62	659,60	7,08	657,00	150,80	2,00	0,02	675,10	0,059
	День № 2																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	В1	В2	А	Д	С	Са	Fe	Р	Mg	F(фтор)	е(селен)	К(калий)	И(Йод)
	Завтрак																		
125-2008	Каша манная жидкая на молоке с маслом	160	9,35	12,30	29,75	251,00	0,21	0,10	0,20	2,50	14,60	158,70	0,30	118,20	37,30	0,28	0,00	157,00	0,00
337-2004	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,01	0,08	0,00	22,00	1,00	76,80	4,80	0,20	0,02	56,00	0,01
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
338-2017	Фрукты	140	0,81	0,31	11,54	77,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	600	20,14	18,71	83,33	588,30	0,32	0,36	0,23	2,58	14,80	346,80	3,50	345,80	82,80	1,08	0,02	369,40	0,01
	Обед																		
3.2008 г	Салат из св.помидор и огурцов 40/45/10/5	100	0,90	5,00	4,00	60,00	0,04	0,04	0	0	2,44	27,1	0,07	30,1	16,5	0,2	0,002	17	0,02

39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	3,90	4,16	10,48	84,80	0,08	0,20	0,00	0,04	7,24	87,60	0,96	102,40	17,00	0,30	0,00	138,60	0,006
87-2008	Суфле рыбное	100	12,50	11,10	22,60	254,10	0,09	0,10	0,10	2,80	0,36	204,00	0,45	172,20	3,00	0,20	0,007	68,54	0,005
92-2008	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,11	0,06	0,10	0,30	3,83	29,25	0,79	64,13	28,50	0,03	0,002	53,60	0,000
промышленный	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,002
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	830	26,63	28,93	109,64	837,10	0,38	0,46	0,21	3,14	17,97	445,00	4,17	444,23	85,35	1,03	0,01	379,94	0,033
	ВСЕГО за день:	1430	46,77	47,64	192,97	1 425,40	0,70	0,82	0,44	5,72	32,77	791,80	7,67	790,03	168,15	2,11	0,03	749,34	0,043
	День № 3																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	B1	B2	A	D	C	Ca	Fe	P	Mg	F(фтор)	e(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
106-2008	Творожная запеканка с повидлом 130/20	150	13,90	17,60	25,90	366,00	0,12	0,14	0,02	0,30	8,60	180,00	1,10	247,00	43,00	0,38	0,002	63,70	0,002
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,10	0,06	0,01	2,40	6,33	6,60	0,70	2,80	5,40	0,00	0,00	54,60	0,00
338-2017	Фрукты	140	0,81	0,31	11,54	55,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	550	19,59	19,41	79,38	618,30	0,28	0,26	0,04	2,70	15,03	334,45	3,50	369,30	79,10	0,88	0,002	243,20	0,002
	Обед																		
14-2008	Салат из свежих овощей	100	5,80	6,54	10,50	84,50	0,05	0,02	0,00	2,20	6,68	26,40	0,40	19,20	10,20	0,50	0,01	82,50	0,020
106-2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/25	225	8,07	6,40	25,00	128,80	0,08	0,10	0,10	1,20	6,60	22,20	0,76	50,80	19,20	0,03	0,00	80,00	0,001
492-2004	Плов из курицы	200	7,35	13,85	27,20	310,50	0,20	0,17	0,12	0,40	6,42	207,00	1,10	225,70	36,20	0,07	0,005	108,20	0,010
631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	0,30	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	805	27,60	28,71	134,16	850,50	0,37	0,33	0,23	3,80	19,80	349,65	3,66	374,10	86,95	0,90	0,01	348,90	0,031
	ВСЕГО за день:	1355	47,19	48,12	213,54	1 468,80	0,65	0,59	0,27	6,50	34,83	684,10	7,16	743,40	166,05	1,78	0,01	592,10	0,033
	День № 4																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	B1	B2	A	D	C	Ca	Fe	P	Mg	F(фтор)	e(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
510-2004	Каша рисовая вязкая гарнирная	150	3,25	5,85	22,95	156,00	0,04	0,16	0,14	2,40	14,80	178,00	1,20	194,00	39,80	0,45	0,01	121,00	0,01
439-2004	Печень тушеная 50/50	100	11,10	11,40	17,60	193,00	0,15	0,07	0,04	0,13	0,00	2,40	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00
382-2017	Какао с молоком	200	2,20	2,20	17,60	118,00	0,10	0,10	0,00	0,04	1,20	11,00	0,30	3,00	1,00	0,02	0,01	79,37	0,00

428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	510	21,23	20,95	84,89	606,30	0,33	0,37	0,19	2,57	16,1	274,45	2,62	275,4	61,15	0,77	0,015	281,57	0,011
	Обед																		
338-2017	Фрукты	140	0,81	0,31	11,54	55,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,50	6,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02
13-2008	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,052	0,160	0,000	2,200	6,680	26,400	0,100	19,200	10,20	0,5	0,006	182,5	0,02
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	5,80	8,70	29,70	160,00	0,150	0,060	0,270	0,200	8,140	15,400	0,540	83,400	15,00	0,3	0,00	53,2	0,002
289-2017	Рагу из курицы	175	12,50	12,20	26,98	286,00	0,160	0,070	0,026	0,900	5,900	247,860	2,070	202,700	41,30	0,02	0,002	65,6	0,00
промышленный	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,002
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	895	26,49	28,03	129,38	860,20	0,442	0,400	0,306	3,300	25,320	387,710	5,110	386,700	88,85	1,12	0,01	403,50	0,04
	ВСЕГО за день:	1405	47,72	48,98	214,27	1 466,50	0,772	0,770	0,496	5,870	41,420	662,160	7,730	662,100	150,00	1,89	0,008	685,07	0,06
	День № 5																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	В1	В2	А	Д	С	Са	Fe	Р	Mg	F(фтор)	e(селен)	К(калий)	И(Йод)
	Завтрак																		
733-2004г	Оладьи с повидлом	170	9,30	10,00	25,80	280,00	0,050	0,090	0,020	0,060	5,470	8,250	0,200	87,500	7,90	0,00	0,01	50,57	0,00
промышлен	Йогурт пищевой	200	5,00	5,60	35,40	210,00	0,080	0,120	0,15	0,30	3,800	104,000	1,000	98,000	6,00	0,30	0,00	67,7	0,00
148-2008 г	Кофейный напиток	200	1,70	0,90	30,90	79,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,50	6,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02
15-2017	Сыр	20	5,20	5,30	0,00	68,00	0,04	0,07	0,06	0,04	0,90	26,00	0,15	22,50	2,50	0,30	0,01	79,00	0,01
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	610	22,54	22,02	100,94	679,60	0,21	0,35	0,24	0,40	10,77	157,50	2,35	245,30	28,40	0,70	0,02	228,77	0,03
	Обед																		
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,30	13,00	0,12	0,14	0,04	2,22	4,16	166,60	2,87	133,40	42,10	0,90	0,01	165,60	0,00
48-2008	Суп крестьянский с рисом с фрикадельками	220	2,08	4,24	11,44	92,80	0,04	0,02	0,00	0,00	5,00	23,00	0,10	15,60	12,00	0,10	0,02	84,60	0,020
271-2017	Котлета домашняя	90	12,87	15,45	16,79	238,00	0,090	0,080	0,04	2,80	9,700	134,600	1,260	148,200	30,60	0,30	0,00	49,6	0,00
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,070	0,030	0,060	0,200	4,400	77,000	0,400	53,000	16,00	0,00	0,00	11,90	0,01
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,12	0,14	0,10	0,00	0,04	11,80	0,16	26,60	14,10	0,00	0,00	37,00	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000

	ИТОГО:	800	26,89	28,48	119,94	823,50	0,48	0,45	0,25	5,22	23,40	496,05	5,89	452,20	135,15	1,60	0,03	426,90	0,032
	ВСЕГО за день:	1410	49,43	50,50	220,88	1503,10	0,69	0,80	0,49	5,62	34,17	653,55	8,24	697,50	163,55	2,30	0,05	655,67	0,062
	День № 6																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин. вещества(мг)							
			граммы			ценность,	В1	В2	А	Д	С	Ca	Fe	Р	Mg	F(фтор)	Se(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
541-2004	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	5,40	6,40	19,80	202,00	0,25	0,10	0,07	2,50	14,90	247,60	2,90	249,90	60,70	0,50	0,00	203,60	0,02
770-2004	Булочка Домашняя	90	7,50	13,20	14,40	222,60	0,04	0,20	0,15	0,04	0,90	26,00	0,15	22,50	2,50	0,30	0,02	79,00	0,01
338-2017	Фрукты	140	1,80	1,30	11,54	61,00	0,020	0,090	0,00	0,00	0,000	3,000	0,300	3,000	1,000	0,00	0,001	0,00	0,00
146-2008г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	690	19,58	22,40	87,68	682,90	0,37	0,45	0,24	2,54	16,00	377,90	4,95	382,10	94,55	1,20	0,02	392,30	0,03
	Обед																		
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,00	0,01	0,08	0,05	0,70	0,14	85,00	0,14	59,00	11,00	0,40	0,000	17,60	0,003
Удм.кух.	Суп Пуштые шyd	200	5,80	4,12	10,00	105,60	0,11	0,03	0,00	1,20	8,90	46,00	0,58	68,60	25,60	0,20	0,003	234,30	0,007
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	8,37	12,00	14,40	222,60	0,11	0,10	0,03	0,60	13,00	124,10	1,28	107,20	13,60	0,00	0,000	20,60	0,000
100-2008	Макароны отварные с овощами	200	6,00	6,60	31,80	214,50	0,09	0,05	0,08	0,50	0,20	22,30	1,10	13,48	12,90	0,04	0,005	25,00	0,00
153-2008	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,04	0,12	0,04	0,12	1,30	26,00	0,10	60,00	4,00	0,01	0,004	20,80	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	830	27,61	24,76	125,54	864,40	0,40	0,42	0,21	3,12	23,64	386,45	4,30	383,68	87,45	0,95	0,012	396,50	0,011
	ВСЕГО за день:	1520	47,19	47,16	213,22	1547,30	0,77	0,87	0,45	5,66	39,64	764,35	9,25	765,78	182,00	2,15	0,034	788,80	0,041
	День № 7																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин. вещества(мг)							
			граммы			ценность,	В1	В2	А	Д	С	Ca	Fe	Р	Mg	F(фтор)	Se(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
125-2008	Каша манная жидкая на молоке с маслом	160	9,35	12,30	29,75	251,00	0,21	0,10	0,20	2,50	14,60	158,70	0,30	118,20	37,30	0,28	0,00	157,00	0,00
15-2017	Сыр	20	5,2	5,3	0	68,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
338-2017	Фрукты	120	1,80	1,30	11,54	61,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50	28,00	0,50	19,00	7,00	0,00	0,00	22,90	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000

	ИТОГО:	560	21,33	20,40	83,23	579,30	0,30	0,20	0,22	2,50	15,30	352,80	3,00	288,00	85,00	0,88	0,00	336,30	0,00
	Обед																		
14-2008	Салат из свежих овощей	100	5,80	6,54	10,50	84,50	0,02	0,08	0,05	0,70	0,14	85,00	0,14	59,00	11,00	0,40	0,00	17,60	0,00
56-2008	Суп из овощей	200	6,24	5,52	19,9	127,36	0,04	0,02	0,00	0,00	5,00	23,00	0,10	15,60	12,00	0,10	0,02	84,60	0,02
487-2004	Курица отварная	100	5,93	8,90	9,40	164,00	0,060	0,040	0,040	2,200	7,540	34,600	0,900	30,600	15,40	0,10	0,00	32,50	0,01
94-2008	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,17	0,08	0,06	0,90	3,90	45,10	0,92	56,50	6,60	0,20	0,01	154,80	0,02
146-2008г	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00	0,111	0,300	0,090	0,000	5,100	132,200	0,750	170,500	25,3	0,20	0,00	38,00	0,00
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	830	27,60	28,43	125,56	875,56	0,44	0,56	0,25	3,80	21,78	402,95	3,91	407,60	90,65	1,30	0,03	405,70	0,05
	ВСЕГО за день:	1390	48,93	48,83	208,79	1 454,86	0,74	0,76	0,47	6,30	37,08	755,75	6,91	695,60	175,65	2,18	0,03	742,00	0,05
	День № 8																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин.вещества(мг)							
			граммы			ценность,	B1	B2	A	D	C	Ca	Fe	P	Mg	F(фтор)	Se(селен)	K(калий)	I(йод)
	Завтрак																		
106-2008	Творожная запеканка с повидлом	150	13,90	17,60	25,90	366,00	0,12	0,14	0,02	0,30	8,60	180,00	1,10	247,00	43,00	0,38	0,002	63,70	0,002
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,10	0,10	0,00	0,04	1,20	11,00	0,30	3,00	1,00	0,02	0,01	79,37	0,00
промышлен	Йогурт пищевой	200	2,00	2,60	25,40	110,00	0,04	0,20	0,15	0,04	0,90	26,00	0,15	22,50	2,50	0,30	0,02	79,00	0,01
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	610	20,78	21,70	93,24	673,30	0,30	0,48	0,18	0,38	10,80	300,05	2,65	347,90	66,85	1,00	0,03	300,27	0,01
	Обед																		
13-2008	Салат из белокачанной капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,02	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,50	6,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,02	0,04	0,00	0,60	2,10	24,90	0,50	28,30	15,00	0,00	0,00	55,00	0,00
468-2004	Запеканка из печени с рисом	90	13,90	12,60	6,90	211,70	0,08	0,09	0,050	2,400	6,600	107,300	0,760	95,800	19,20	0,7	0,002	89,1	0,03
92-2008	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,20	0,14	0,120	0,000	6,423	167,000	1,600	105,700	17,95	0,00	0,00	124,70	0,00
153-2008	Компот из свежих плодов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,050	0,090	0,020	0,060	5,470	8,250	0,200	87,500	7,90	0,00	0,01	50,57	0,00
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	820	27,35	28,17	123,16	864,40	0,41	0,45	0,200	3,060	21,193	391,500	4,660	398,700	82,40	1,00	0,01	397,57	0,05
	ВСЕГО за день:	1430	48,13	49,87	216,40	1537,70	0,71	0,93	0,380	3,440	31,993	691,550	7,310	746,600	149,25	2,00	0,04	697,84	0,06

День № 9																			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин. вещества(мг)							
			граммы			ценность,	B1	B2	A	D	C	Ca	Fe	P	Mg	F(фтор)	Se(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
112-2008 г	Омлет натуральный с маслом	150	15,00	20,05	2,90	298,50	0,21	0,15	0,1	2,65	16,5	183,7	1,3	187,3	42	0,6	0,004	204	0,02
148-2008 г	Кофейный напиток	200	1,70	0,90	30,90	79,00	0,20	0,14	0,08	0,26	0,00	4,80	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00
338-2017	Фрукты	130	0,81	0,31	11,54	72,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50	28,00	0,50	19,00	7,00	0,00	0,00	22,90	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	540	22,19	22,76	72,08	588,80	0,46	0,35	0,19	2,91	17,10	299,55	2,94	287,70	69,35	0,90	0,00	311,10	0,02
	Обед																		
15-2017	Сыр	20	5,2	5,3	0	68,00	0,052	0,040	0,060	1,100	1,680	16,400	0,200	19,200	10,20	0,36	0,01	32,30	0,01
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	3,48	17,80	93,60	0,08	0,20	0,00	0,04	7,24	87,60	0,96	102,40	17,00	0,30	0,00	138,60	0,006
451-2004	Биточки рубленые	90	5,30	11,10	14,40	204,90	0,025	0,030	0,020	2,200	0,400	127,000	0,400	103,000	16,00	0,00	0,00	91,90	0,01
97/2008,516-2004	Макароны отварные	150	5,20	6,15	35,20	220,50	0,11	0,06	0,10	0,03	3,83	29,25	0,79	64,13	22,50	0,03	0,00	53,60	0,00
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,08	0,03	0,02	0,02	2,80	41,50	0,60	30,10	0,00	0,00	0,00	25,30	0,00
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	740	27,44	27,95	134,46	895,70	0,387	0,400	0,210	3,390	16,050	384,800	4,050	394,230	86,05	0,99	0,01	419,90	0,03
	ВСЕГО за день:	1280	49,63	50,71	206,54	1484,50	0,847	0,750	0,400	6,300	33,150	684,350	6,990	681,930	155,40	1,89	0,01	731,00	0,05
	День № 10																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	Витамины					Мин. вещества(мг)							
			граммы			ценность,	B1	B2	A	D	C	Ca	Fe	P	Mg	F(фтор)	Se(селен)	K(калий)	I(Йод)
	Завтрак																		
119-2008	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	200	9,7	12,3	25,1	268	0,06	0,02	0,06	0,15	0,19	13,4	1,5	72	21,7	0	0	96,6	0
337-2004	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,16	0,36	0,11	2,3	13,3	220	1,1	109	27,4	0,7	0,01	127	0,02
146-2008г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,04	0,12	0,04	0,12	1,30	26,00	0,10	60,00	4,00	0,01	0,004	20,80	0,010
338-2017	Фрукты	110	0,81	0,32	11,54	65,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	40	3,34	1,28	17,90	96,70	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,34	0,22	8,84	42,60	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	610	20,49	18,72	78,88	593,30	0,32	0,56	0,23	2,57	14,99	360,7	4,3	347,7	83,45	1,11	0,014	354,1	0,03
	Обед																		
1-2008 г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	13,00	79,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,50	1,00	0,50	6,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем с фрикадельками	220	3,90	4,16	10,48	84,80	0,01	0,08	0,05	0,70	0,14	85,00	0,14	59,00	11,00	0,40	0,00	17,60	0,00

394-2004	Тефтели рыбные	100	12,40	7,95	22,80	234,00	0,10	0,04	0,06	1,20	7,60	105,20	2,00	79,00	34,00	0,20	0,00	114,50	0,01
92-2008	Картофельное пюре	75	1,58	3,38	10,95	81,75	0,17	0,08	0,06	0,90	3,90	45,10	0,92	56,50	6,60	0,20	0,01	154,80	0,02
534-2004	Капуста тушеная	75	1,88	3,45	13,50	70,50	0,12	0,10	0,09	0,50	10,20	72,30	0,10	113,48	15,50	0,04	0,00	25,00	0,00
146-2008г	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00	0,020	0,090	0,00	0,00	0,000	3,000	0,300	3,000	1,000	0,00	0,001	0,00	0,00
428-2017	Хлеб пшеничный(булочка школьная)	50	4,17	1,60	22,40	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	64,80	0,60	44,10	10,35	0,20	0,00	46,70	0,000
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,01	0,32	13,26	63,90	0,02	0,02	0,01	0,00	0,10	18,25	0,50	31,30	10,00	0,10	0,00	31,50	0,000
	ИТОГО:	850	26,54	27,96	121,39	824,75	0,48	0,48	0,27	3,30	22,44	394,65	5,06	392,38	90,45	1,14	0,01	390,10	0,05
	ВСЕГО за день:	1460	47,03	46,68	200,27	1418,05	0,8	1,04	0,5	5,87	37,43	755,35	9,36	740,08	173,9	2,25	0,025	744,2	0,081
Итого среднесуточная норма на 1 ребенка за 10 дней		1416,2	47,83	48,65	209,75	1475,37	0,72	0,815	0,446	5,951	37,54	681,15	7,7	685,3	154,4	1,96	0,03	683,1	0,06

- 1) Сборник технических нормативов , рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год г.Ижевск
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год (Москва)
- 3) Скурихин И.М и др химический состав пищевых продуктов
- 4) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ (Пермь 2013 г)