

Согласовано  
Директор

МП



Утверждено  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



# Основное меню приготовления блюд летнего оздоровительного лагеря

| Рацион:       |                                           | Неделя:   |                  |        | День:1   |                         |             |
|---------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                           |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                         | 250       | 39,73            | 18,79  | 26,68    | 434,71                  | 54-4т       |
|               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                          | 20        | 0,73             | 0,86   | 5,63     | 32,32                   | 63          |
|               | КАКАО НА МОЛОКЕ                           | 200       | 3,8              | 3,4    | 24,6     | 134                     | 14/10       |
|               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 15        | 0,15             | 10,8   | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|               | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ              | 20        | 4,6              | 5,9    |          | 71,7                    | 54-1з       |
|               | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 40        | 4,8              | 4      | 0,3      | 56,6                    | 54-6о       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|               | Итого за Завтрак                          | 595       | 57,56            | 44,13  | 81,99    | 945,73                  |             |
| Обед          | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                         | 100       | 1,17             | 0,17   | 3,83     | 21,33                   | 54-3з       |
|               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 300       | 7,2              | 3,3    | 23,25    | 151,35                  | 54-7с       |
|               | Курица тушеная в соусе                    | 150       | 31,5             | 8,25   | 5,25     | 220,65                  | 290/330     |
|               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 180       | 9,27             | 7,56   | 43,08    | 280,44                  | 54-4г       |
|               | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 200       | 0,43             | 0,09   | 14,32    | 59,7                    | 54-20хн     |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 100       | 6,67             | 1,17   | 33,33    | 170,83                  | 23.17       |
|               | Итого за Обед                             | 1 030     | 56,24            | 20,54  | 123,06   | 904,3                   |             |
| Полдник       | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 90        | 6,17             | 11,31  | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|               | ФРУКТ                                     | 200       | 0,78             | 0,78   | 19,56    | 88,78                   | 26.06       |
|               | СОК*                                      | 200       | 1                |        | 25,4     | 105                     | 31          |
|               | Итого за Полдник                          | 490       | 7,95             | 12,09  | 93,82    | 515,21                  |             |
| Ужин          | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                            | 100       | 27,38            | 15,25  | 4,88     | 264                     | 230         |
|               | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА) | 278       | 32,76            | 32,2   | 36,79    | 568,05                  | 54-17м      |
|               | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200       | 0,2              |        | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 125       | 9,58             | 1,04   | 61,46    | 292,92                  | 23.05       |
|               | Итого за Ужин                             | 703       | 69,92            | 48,49  | 109,63   | 1151,77                 |             |
| Ужин 2        | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%                | 200       | 5,8              | 5      | 21,6     | 153,2                   | 41          |
|               | ПЕЧЕНЬЕ                                   | 50        | 3,8              | 4,9    | 37,2     | 207,9                   | 64.04       |
|               | Итого за Ужин 2                           | 250       | 9,6              | 9,9    | 58,8     | 361,1                   |             |
| Итого за день |                                           | 3 068     | 201,27           | 135,15 | 467,3    | 3878,11                 |             |

(лист 2)

| Рацион:          |                                          | Неделя:   |                  |       | День:2   |                         |             |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ             | 260       | 10,83            | 13,15 | 48,97    | 357,36                  | 54-24к      |
|                  | ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ                  | 200       | 0,3              |       | 7,3      | 30,8                    | 54-10гн     |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)               | 20        | 0,15             | 10,8  | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ             | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  | Итого за Завтрак                         | 550       | 19,63            | 30,23 | 81,05    | 676,26                  |             |
| Обед             | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                         | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 300       | 6,48             | 5,16  | 11,16    | 117,48                  | 54-2с       |
|                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ                        | 100       | 19,1             | 4,3   | 13,3     | 168,6                   | 54-5м       |
|                  | СОУС МОЛОЧНЫЙ                            | 50        | 1,8              | 3,7   | 5        | 59,6                    | 1           |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                        | 200       | 7,07             | 6,53  | 43,73    | 262,4                   | 54-1г       |
|                  | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                           | 200       | 0,21             | 0,08  | 11       | 50,57                   | 54-22хн     |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 120       | 8                | 1,4   | 40       | 205                     | 23.24       |
|                  | Итого за Обед                            | 1 070     | 43,99            | 21,5  | 128,36   | 887,32                  |             |
| Полдник          | СОК*                                     | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                    | 90        | 6,17             | 11,31 | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|                  | ФРУКТ                                    | 220       | 1,8              | 0,8   | 17,8     | 86,2                    | 122.01      |
| Итого за Полдник |                                          | 510       | 8,97             | 12,11 | 92,06    | 512,63                  |             |



|                 |                                           |       |        |       |        |         |        |
|-----------------|-------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|
| Итого за Ужин   | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                         | 100   | 1,17   | 0,17  | 3,83   | 21,33   | 54-3з  |
|                 | РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) | 130   | 18     | 9,63  | 8,16   | 191,39  | 54-11р |
|                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 200   | 4,1    | 7,1   | 26,4   | 185,8   | 54-11г |
|                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                   | 200   | 0,2    | 0,1   | 6,6    | 27,9    | 54-3гн |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 150   | 11,5   | 1,25  | 73,75  | 351,5   | 23.05  |
|                 |                                           | 780   | 34,97  | 18,25 | 118,74 | 777,92  |        |
| Итого за Ужин 2 |                                           |       |        |       |        |         |        |
| Ужин 2          | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%                | 200   | 5,8    | 5     | 21,6   | 153,2   | 41     |
|                 | ПРЯНИК                                    | 50    | 2,75   | 3,25  | 35     | 130,25  | 47.06  |
| Итого за Ужин 2 |                                           | 250   | 8,55   | 8,25  | 56,6   | 283,45  |        |
| Итого за день   |                                           | 3 160 | 116,11 | 90,34 | 476,81 | 3137,58 |        |

(лист 3)

| Рацион:          |                              | Неделя:   |                  |        | День:3   |                         |             |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 20        | 4,6              | 5,9    |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  | КАКАО НА МОЛОКЕ              | 200       | 3,8              | 3,4    | 24,6     | 134                     | 14/10       |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 15        | 0,15             | 10,8   | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | КАША "ДРУЖБА"                | 200       | 5                | 5,8    | 24,1     | 168,9                   | 54-16к      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                 | 65        | 4,8              | 4      | 0,3      | 56,6                    | 54-6о       |
|                  |                              | 550       | 22,1             | 30,28  | 73,78    | 647,6                   |             |
| Итого за Завтрак |                              |           |                  |        |          |                         |             |
| Обед             | ИКРА КАБАЧКОВАЯ              | 100       | 1,83             | 8,83   | 7,67     | 118,5                   | 27.02       |
|                  | СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ             | 300       | 13,56            | 13,89  | 4,62     | 197,79                  | 54-33с      |
|                  | Плов из отварной говядины    | 250       | 19,13            | 18,38  | 48,25    | 435,38                  | 54-11м      |
|                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ             | 200       | 1,2              | 0,1    | 31,6     | 126                     | 638-2004 Л  |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 100       | 6,67             | 1,17   | 33,33    | 170,83                  | 23.17       |
|                  |                              | 950       | 42,39            | 42,37  | 125,47   | 1048,5                  |             |
| Итого за Обед    |                              |           |                  |        |          |                         |             |
| Полдник          | СОК*                         | 200       | 1                |        | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | КЕКС                         | 60        | 4,92             | 3,24   | 33       | 179,88                  | 50.02       |
|                  | ФРУКТ                        | 200       | 1,8              | 0,4    | 16,2     | 75,6                    | 120.05      |
|                  |                              | 460       | 7,72             | 3,64   | 74,6     | 360,48                  |             |
| Итого за Полдник |                              |           |                  |        |          |                         |             |
| Ужин             | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ             | 50        | 0,42             | 0,08   | 1,25     | 7,08                    | 54-2з       |
|                  | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ   | 50        | 0,69             | 0,06   | 0,72     | 4                       | 54-4з       |
|                  | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ          | 100       | 15               | 12,33  | 7        | 200                     | 54-4м       |
|                  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ              | 100       | 2,47             | 2,93   | 9,8      | 75,67                   | 54-8г       |
|                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ            | 100       | 2,05             | 3,55   | 13,2     | 92,9                    | 54-11г      |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200       | 0,2              |        | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 150       | 11,5             | 1,25   | 73,75    | 351,5                   | 23.05       |
|                  |                              | 750       | 32,33            | 20,2   | 112,22   | 757,95                  |             |
| Итого за Ужин    |                              |           |                  |        |          |                         |             |
| Ужин 2           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%   | 200       | 5,8              | 5      | 21,6     | 153,2                   | 41          |
|                  | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ             | 30        | 3,4              | 30,2   | 44,82    | 529,8                   | 52.01       |
|                  |                              | 230       | 9,2              | 35,2   | 66,42    | 683                     |             |
| Итого за Ужин 2  |                              |           |                  |        |          |                         |             |
| Итого за день    |                              | 2 940     | 113,74           | 131,69 | 452,49   | 3497,53                 |             |

(лист 4)

| Рацион:          |                                   | Неделя:   |                  |       | День:4   |                         |             |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Повидло                           | 30        | 0,23             |       | 27       | 108,23                  | 66.02       |
|                  | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ | 250       | 7,25             | 7,25  | 41,25    | 259,88                  | 54-1к       |
|                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200       | 3,9              | 2,9   | 11,2     | 86                      | 54-23гн     |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ      | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  |                                   | 550       | 19,73            | 16,43 | 104,08   | 643,06                  |             |
|                  |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Итого за Завтрак |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед             | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                  | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | СУП ГОРОХОВЫЙ                     | 250       | 8,4              | 5,7   | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|                  | Печень говяжья по-строгановски    | 120       | 16,08            | 15,12 | 6,36     | 227,04                  | 54-18м      |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                 | 200       | 7,07             | 6,53  | 43,73    | 262,4                   | 54-1г       |
|                  | Компот из изюма                   | 200       | 0,43             | 0,1   | 18,34    | 75,8                    | 54-4хн      |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 120       | 8                | 1,4   | 40       | 205                     | 23.24       |
|                  |                                   | 990       | 41,31            | 29,18 | 132,9    | 960,31                  |             |
| Итого за Обед    |                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Полдник          | СОК*                              | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ФРУКТ                             | 200       | 0,78             | 0,78  | 19,56    | 88,78                   | 26.06       |
|                  | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ             | 90        | 6,17             | 11,31 | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |



|                            |       |        |        |        |         |        |
|----------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Полдник                    | 490   | 7,95   | 12,09  | 93,82  | 515,21  |        |
| сельдь с луком             | 100   | 27,38  | 15,25  | 4,88   | 264     | 230    |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ          | 200   | 4,1    | 7,1    | 26,4   | 185,8   | 54-11г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ    | 200   | 0,2    | 0,1    | 6,6    | 27,9    | 54-3гн |
| КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ  | 250   | 35,25  | 14,25  | 11     | 316     | 54-25м |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 150   | 11,5   | 1,25   | 73,75  | 351,5   | 23.05  |
| Итого за Ужин              | 900   | 78,43  | 37,95  | 122,63 | 1145,2  |        |
| Ужин 2                     |       |        |        |        |         |        |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5% | 200   | 5,8    | 5      | 21,6   | 153,2   | 41     |
| КЕКС                       | 50    | 4,1    | 2,7    | 27,5   | 149,9   | 50.02  |
| Итого за Ужин 2            | 250   | 9,9    | 7,7    | 49,1   | 303,1   |        |
| Итого за день              | 3 180 | 157,32 | 103,35 | 502,53 | 3566,88 |        |

(лист 5)

| Рацион:          |                                     | Неделя:   |                  |       | День:5   |                         |             |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ      | 260       | 12,17            | 13,59 | 57,08    | 399,34                  | 54-13к      |
|                  | ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ             | 200       | 0,3              |       | 7,3      | 30,8                    | 54-10гн     |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 20        | 0,15             | 10,8  | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ        | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
| Итого за Завтрак |                                     | 550       | 20,97            | 30,67 | 89,16    | 718,24                  |             |
| Обед             |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый                     | 100       | 1,98             | 0,12  | 4,08     | 25,78                   | 54-20з      |
|                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА БУЛЬОНЕ | 300       | 7,08             | 8,64  | 20,4     | 188,28                  | 54-3с       |
|                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ                   | 100       | 19,1             | 4,3   | 13,3     | 168,6                   | 54-5м       |
|                  | РИС ОТВАРНОЙ                        | 200       | 4,8              | 6,4   | 48,6     | 271,4                   | 54-6г       |
|                  | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                    | 200       | 0,43             | 0,09  | 14,32    | 59,7                    | 54-20хн     |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 100       | 6,67             | 1,17  | 33,33    | 170,83                  | 23.17       |
| Итого за Обед    |                                     | 1000      | 40,06            | 20,72 | 134,03   | 884,59                  |             |
| Полдник          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | СОК*                                | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ               | 90        | 6,17             | 11,31 | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|                  | ФРУКТ                               | 200       | 0,78             | 0,78  | 19,56    | 88,78                   | 26.06       |
| Итого за Полдник |                                     | 490       | 7,95             | 12,09 | 93,82    | 515,21                  |             |
| Ужин             |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                    | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | Жаркое по-домашнему с курицей       | 300       | 37,21            | 9,34  | 26,4     | 338,52                  | 54-28м      |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 150       | 11,5             | 1,25  | 73,75    | 351,5                   | 23.05       |
| Итого за Ужин    |                                     | 750       | 50,24            | 10,92 | 110,82   | 740,49                  |             |
| Ужин 2           |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%          | 200       | 5,8              | 5     | 21,6     | 153,2                   | 41          |
|                  | ПЕЧЕНЬЕ                             | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 207,9                   | 64.04       |
| Итого за Ужин 2  |                                     | 250       | 9,6              | 9,9   | 58,8     | 361,1                   |             |
| Итого за день    |                                     | 3 035     | 128,82           | 84,3  | 486,63   | 3219,63                 |             |

(лист 6)

| Рацион:          |                              | Неделя:   |                  |       | День:6   |                         |             |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Повидло                      | 50        | 0,38             |       | 45       | 180,38                  | 66.03       |
|                  | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА            | 200       | 31,78            | 15,04 | 21,34    | 347,77                  | 54-4т       |
|                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 200       | 3,9              | 2,9   | 11,2     | 86                      | 54-23гн     |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 20        | 0,15             | 10,8  | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
| Итого за Завтрак |                              | 550       | 44,56            | 35,02 | 102,32   | 902,25                  |             |
| Обед             |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ             | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ             | 300       | 13,56            | 13,89 | 4,62     | 197,79                  | 54-33с      |
|                  | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ            | 100       | 17,01            | 16,51 | 3,9      | 232,11                  | 54-2м       |
|                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180       | 9,27             | 7,56  | 43,08    | 280,44                  | 54-4г       |
|                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ             | 200       | 1,2              | 0,1   | 31,6     | 126                     | 638-2004 Л  |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 120       | 8                | 1,4   | 40       | 205                     | 23.24       |
| Итого за Обед    |                              | 1 000     | 50,37            | 39,79 | 127,37   | 1065,01                 |             |
| Полдник          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | СОК*                         | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ        | 90        | 6,17             | 11,31 | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|                  | ФРУКТ                        | 220       | 1,8              | 0,8   | 17,8     | 86,2                    | 122.01      |
| Итого за Полдник |                              | 510       | 8,97             | 12,11 | 92,06    | 512,63                  |             |



|                 |                                              |       |        |        |        |         |          |
|-----------------|----------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|
|                 | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                            | 100   | 1,17   | 0,17   | 3,83   | 21,33   | 54-3з    |
|                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША) | 120   | 28,1   | 32,4   | 6,6    | 431,4   | 54-8р    |
|                 | РИС ОТВАРНОЙ                                 | 200   | 4,8    | 6,4    | 48,6   | 271,4   | 54-6г    |
|                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                      | 200   | 0,2    | 0,1    | 6,6    | 27,9    | 54-3гн   |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 150   | 11,5   | 1,25   | 73,75  | 351,5   | 23.05    |
| Итого за Ужин   |                                              | 770   | 45,77  | 40,32  | 139,38 | 1103,53 |          |
| Ужин 2          | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%                   | 200   | 5,8    | 5      | 21,6   | 153,2   | 41       |
|                 | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ                             | 30    | 3,4    | 30,2   | 44,82  | 529,8   | 52.01    |
|                 |                                              | 230   | 9,2    | 35,2   | 66,42  | 683     |          |
| Итого за Ужин 2 |                                              | 3 060 | 158,87 | 162,44 | 527,55 | 4266,42 |          |
| Итого за день   |                                              |       |        |        |        |         | (лист 7) |

| Рацион:          |                                           | Неделя:   |                  |        | День:7   |                         |             |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                           |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 15        | 0,15             | 10,8   | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" | 250       | 10,2             | 14     | 40,5     | 328,76                  | 54-29к      |
|                  | КАКАО НА МОЛОКЕ                           | 200       | 3,8              | 3,4    | 24,6     | 134                     | 14/10       |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                | 15        | 0,15             | 10,8   | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 40        | 4,8              | 4      | 0,3      | 56,6                    | 54-6о       |
|                  |                                           | 570       | 22,85            | 43,38  | 90,33    | 834,91                  |             |
| Итого за Завтрак |                                           |           |                  |        |          |                         |             |
| Обед             | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                          | 100       | 1,33             | 0,33   | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                  | 300       | 9,6              | 9,6    | 13,68    | 179,04                  | 54-12с      |
|                  | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР                         | 120       | 25,73            | 6,03   | 5,08     | 177,07                  | 54-2м(К)    |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                         | 200       | 7,07             | 6,53   | 43,73    | 262,4                   | 54-1г       |
|                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200       | 0,5              |        | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 100       | 6,67             | 1,17   | 33,33    | 170,83                  | 23.17       |
|                  |                                           | 1 020     | 50,9             | 23,66  | 119,79   | 894,01                  |             |
| Итого за Обед    |                                           |           |                  |        |          |                         |             |
| Полдник          | СОК*                                      | 200       | 1                |        | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 90        | 6,17             | 11,31  | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|                  | ФРУКТ                                     | 200       | 1,8              | 0,4    | 16,2     | 75,6                    | 120.05      |
|                  |                                           | 490       | 8,97             | 11,71  | 90,46    | 502,03                  |             |
| Итого за Полдник |                                           |           |                  |        |          |                         |             |
| Ужин             | ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ                | 50        | 0,69             | 0,06   | 0,72     | 4                       | 54-4з       |
|                  | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                          | 50        | 0,42             | 0,08   | 1,25     | 7,08                    | 54-2з       |
|                  | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                       | 100       | 15               | 12,33  | 7        | 200                     | 54-4м       |
|                  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                            | 255       | 4,76             | 12,58  | 23,12    | 226,78                  | 54-9г       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 125       | 9,58             | 1,04   | 61,46    | 292,92                  | 23.05       |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200       | 0,2              |        | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  |                                           | 780       | 30,65            | 26,09  | 100,05   | 757,58                  |             |
| Итого за Ужин    |                                           |           |                  |        |          |                         |             |
| Ужин 2           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%                | 200       | 5,8              | 5      | 21,6     | 153,2                   | 41          |
|                  | ПРЯНИК                                    | 50        | 2,75             | 3,25   | 35       | 130,25                  | 47.06       |
|                  |                                           | 250       | 8,55             | 8,25   | 56,6     | 283,45                  |             |
| Итого за Ужин 2  |                                           | 3 110     | 121,92           | 113,09 | 457,23   | 3271,98                 |             |
| Итого за день    |                                           |           |                  |        |          |                         | (лист 8)    |

| Рацион:          |                                                      | Неделя:   |                  |       | День:8   |                         |             |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 110       | 9,31             | 13,2  | 2,42     | 165,37                  | 54-1о       |
|                  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ                         | 210       | 7,61             | 9,78  | 35,76    | 261,45                  | 54-21к      |
|                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200       | 3,9              | 2,9   | 11,2     | 86                      | 54-23гн     |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                           | 15        | 0,15             | 10,8  | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ                         | 20        | 4,6              | 5,9   |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  |                                                      | 605       | 29,32            | 42,96 | 74,16    | 800,92                  |             |
| Итого за Завтрак |                                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед             | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                                     | 100       | 1,33             | 0,33  | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 300       | 2,25             | 6,89  | 9,47     | 116,63                  | 88-2017 Ту  |
|                  | АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО                                | 300       | 29,7             | 28,2  | 7,6      | 403,4                   | 54-32м      |
|                  | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                       | 200       | 0,21             | 0,08  | 11       | 50,57                   | 54-22хн     |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 120       | 8                | 1,4   | 40       | 205                     | 23.24       |
|                  |                                                      | 1 020     | 41,49            | 36,9  | 72,24    | 799,27                  |             |
|                  |                                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Итого за Обед    |                                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Полдник          | СОК*                                                 | 200       | 1                |       | 25,4     | 105                     | 31          |
|                  | ФРУКТ                                                | 220       | 3,3              | 1,1   | 46,2     | 211,2                   | 32.04       |
|                  |                                                      |           |                  |       |          |                         |             |



|                            |                                             |        |        |        |         |         |        |
|----------------------------|---------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|
| ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ      |                                             | 100    | 7,7    | 2,4    | 53,33   | 266     | 121.06 |
| Итого за Полдник           |                                             | 520    | 12     | 3,5    | 124,93  | 582,2   |        |
| Ужин                       | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                           | 100    | 1,17   | 0,17   | 3,83    | 21,33   | 54-3з  |
|                            | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) | 120    | 28,1   | 32,4   | 6,6     | 431,4   | 54-8р  |
|                            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 200    | 4,1    | 7,1    | 26,4    | 185,8   | 54-11г |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 150    | 11,5   | 1,25   | 73,75   | 351,5   | 23.05  |
|                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                     | 200    | 0,2    | 0,1    | 6,6     | 27,9    | 54-3гн |
|                            | Итого за Ужин                               | 770    | 45,07  | 41,02  | 117,18  | 1017,93 |        |
|                            | Ужин 2                                      |        |        |        |         |         |        |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5% | 200                                         | 5,8    | 5      | 21,6   | 153,2   | 41      |        |
| ПРЯНИК                     | 50                                          | 2,75   | 3,25   | 35     | 130,25  | 47.06   |        |
| Итого за Ужин 2            | 250                                         | 8,55   | 8,25   | 56,6   | 283,45  |         |        |
| Итого за день              | 3 165                                       | 136,43 | 132,63 | 445,11 | 3483,77 |         |        |

(лист 9)

| Рацион:                 |                                 | Неделя:   |                  |        | День:9   |                         |             |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                 |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |           |                  |        |          |                         |             |
|                         | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА               | 250       | 39,73            | 18,79  | 26,68    | 434,71                  | 54-4т       |
|                         | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                | 20        | 0,73             | 0,86   | 5,63     | 32,32                   | 63          |
|                         | КАКАО НА МОЛОКЕ                 | 200       | 3,8              | 3,4    | 24,6     | 134                     | 14/10       |
|                         | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ    | 20        | 4,6              | 5,9    |          | 71,7                    | 54-1з       |
|                         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)      | 15        | 0,15             | 10,8   | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 50        | 3,75             | 0,38   | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | 555       | 52,76            | 40,13  | 81,69    | 889,13                  |             |
| <b>Обед</b>             |                                 |           |                  |        |          |                         |             |
|                         | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ               | 100       | 1,17             | 0,17   | 3,83     | 21,33                   | 54-3з       |
|                         | СУП ГОРОХОВЫЙ                   | 250       | 8,4              | 5,7    | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|                         | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 125       | 21,26            | 20,64  | 4,88     | 290,14                  | 54-2м       |
|                         | РИС ОТВАРНОЙ                    | 200       | 4,8              | 6,4    | 48,6     | 271,4                   | 54-6г       |
|                         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                | 200       | 1,2              | 0,1    | 31,6     | 126                     | 638-2004 Л  |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 120       | 8                | 1,4    | 40       | 205                     | 23.24       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | 995       | 44,83            | 34,41  | 149,21   | 1080,27                 |             |
| <b>Полдник</b>          |                                 |           |                  |        |          |                         |             |
|                         | СОК*                            | 200       | 1                |        | 25,4     | 105                     | 31          |
|                         | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 90        | 6,17             | 11,31  | 48,86    | 321,43                  | 121.06      |
|                         | ФРУКТ                           | 200       | 0,78             | 0,78   | 19,56    | 88,78                   | 26.06       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                 | 490       | 7,95             | 12,09  | 93,82    | 515,21                  |             |
| <b>Ужин</b>             |                                 |           |                  |        |          |                         |             |
|                         | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                | 100       | 1,33             | 0,33   | 4,17     | 23,67                   | 54-2з       |
|                         | КУРИНАЯ ГРУДКА В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 150       | 16,42            | 15,67  | 4,42     | 225                     | 290/330     |
|                         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 180       | 9,27             | 7,56   | 43,08    | 280,44                  | 54-4г       |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200       | 0,2              |        | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 150       | 11,5             | 1,25   | 73,75    | 351,5                   | 23.05       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                 | 780       | 38,72            | 24,81  | 131,92   | 907,41                  |             |
| <b>Ужин 2</b>           |                                 |           |                  |        |          |                         |             |
|                         | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%      | 200       | 5,8              | 5      | 21,6     | 153,2                   | 41          |
|                         | ПЕЧЕНЬЕ                         | 30        | 2,28             | 2,94   | 22,32    | 124,74                  | 64.01       |
| <b>Итого за Ужин 2</b>  |                                 | 230       | 8,08             | 7,94   | 43,92    | 277,94                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 3 050     | 152,34           | 119,38 | 500,56   | 3669,96                 |             |

(лист 10)

| Рацион:          |                                     | Неделя:   |                  | День:10 |          |                         |             |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)          | 15        | 0,15             | 10,8    | 0,15     | 99,15                   | 53-19з      |
|                  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                | 260       | 6,89             | 7,02    | 37,31    | 239,85                  | 54-25к      |
|                  | РИСОВАЯ                             |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ             | 200       | 0,3              |         | 7,3      | 30,8                    | 54-10гн     |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50        | 3,75             | 0,38    | 24,63    | 117,25                  | 23.05       |
|                  | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                        | 40        | 4,8              | 4       | 0,3      | 56,6                    | 54-6о       |
| Итого за Завтрак |                                     | 565       | 15,89            | 22,2    | 69,69    | 543,65                  |             |
| Обед             | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                   | 100       | 1,17             | 0,17    | 3,83     | 21,33                   | 54-3з       |
|                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА БУЛЬОНЕ | 300       | 7,08             | 8,64    | 20,4     | 188,28                  | 54-3с       |
|                  | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ      | 150       | 25,17            | 23,83   | 10       | 354,67                  | 54-18м      |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                   | 200       | 7,07             | 6,53    | 43,73    | 262,4                   | 54-1г       |
|                  | Компот из изюма                     | 200       | 0,43             | 0,1     | 18,34    | 75,8                    | 54-4хн      |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 120       | 8                | 1,4     | 40       | 205                     | 23.24       |
|                  | Итого за Обед                       | 1 070     | 48,92            | 40,67   | 136,3    | 1107,48                 |             |

|                            |                                              |        |         |         |        |          |        |
|----------------------------|----------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|----------|--------|
| Полдник                    |                                              | 200    | 1       |         | 25,4   | 105      | 31     |
|                            | СОК*                                         | 100    | 7,7     | 2,4     | 53,33  | 266      | 121.06 |
|                            | ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 220    | 3,3     | 1,1     | 46,2   | 211,2    | 32.04  |
|                            | ФРУКТ                                        | 520    | 12      | 3,5     | 124,93 | 582,2    |        |
| Итого за Полдник           |                                              |        |         |         |        |          |        |
| Ужин                       |                                              | 100    | 1,33    | 0,33    | 4,17   | 23,67    | 54-2з  |
|                            | ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                             | 135    | 31,61   | 36,45   | 7,43   | 485,33   | 54-8р  |
|                            | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША) | 200    | 4,8     | 6,4     | 48,6   | 271,4    | 54-6г  |
|                            | РИС ОТВАРНОЙ                                 | 150    | 11,5    | 1,25    | 73,75  | 351,5    | 23.05  |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 200    | 0,2     | 0,1     | 6,6    | 27,9     | 54-3гн |
|                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                      | 785    | 49,44   | 44,53   | 140,55 | 1159,8   |        |
| Итого за Ужин              |                                              |        |         |         |        |          |        |
| Ужин 2                     |                                              | 200    | 5,8     | 5       | 21,6   | 153,2    | 41     |
|                            | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5%                   | 30     | 3,4     | 30,2    | 44,82  | 529,8    | 52.01  |
|                            | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ                             | 230    | 9,2     | 35,2    | 66,42  | 683      |        |
| Итого за Ужин 2            |                                              |        |         |         |        |          |        |
| Итого за день              |                                              | 3 170  | 135,45  | 146,1   | 537,89 | 4076,13  |        |
| Итого за период            |                                              | 30 938 | 1422,27 | 1218,47 | 4854,1 | 36067,99 |        |
| Среднее значение за период |                                              |        | 142,2   | 121,8   | 485,4  | 3606,8   |        |

### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г