



Утвердить:

Директор МКОУ

" Оверинская ООШ"

Лощенко Е.Я.

приказ № 48/1-од от 19.05.2026 г.

## Примерное меню

детского оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей

при МКОУ " Оверинская ООШ"

2026 год

## 1 день

| № рецепта             | Наименование блюда                                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |       |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|-------|--------|-----------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|-------|
|                       |  |                    | Б                | Ж     | У      |                       | В1       | С     | А    | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>Завтрак</b>        |  |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |       |
| 12/4                  | Каша ячневая молочная                                    | 200                | 8,7              | 9,0   | 42,2   | 282,3                 |          |       |      |      |                      |        |       |       |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком                               | 200                | 2,40             | 2,66  | 20,54  | 110,7                 | 0,02     | 1,08  |      | 0,06 | 100,32               | 75,0   | 11,66 | 0,12  |
| 8/1                   | Бутерброд с сыром  | 50/10              | 6,75             | 2,78  | 23,96  | 154,4                 | 0,20     | -     | 0,01 | 5,99 | 250,0                | 250,0  | 50,0  | 2,0   |
| <b>Полдник</b>        |  |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |       |
|                       | Печенье  | 50                 | 5,2              | 2,51  | 38,0   | 223,5                 |          |       |      |      |                      |        |       |       |
|                       | Сок фруктовый  | 200                |                  |       | 23,0   | 92,0                  |          |       |      |      |                      |        |       |       |
| <b>Обед</b>           |  |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |       |
| 15/2                  | Салат из свежих помидоров и огурцов                      | 100                | 0,98             | 6,15  | 3,73   | 74,2                  | 0,05     | 16,76 |      |      | 18,68                |        |       | 0,79  |
| 82/1                  | Борщ с капустой и картофелем                             | 200                | 5,65             | 6,24  | 4,58   | 96,26                 |          | 5,16  | 0,41 | 0,04 | 68,72                | 17,4   | 8,50  | 0,68  |
| 312/1                 | Пюре картофельное  | 150                | 3,51             | 25,07 | 5,69   | 261,03                | 0,06     | 2,02  | 0,36 | 0,88 | 170,38               | 110,0  | 22,20 | 0,5   |
| 108/2                 | Тефтели мяско-крупяные                                   | 100                | 12,64            | 9,49  | 6,47   | 168,73                | 0,05     | 0,8   |      |      | 9,03                 |        |       | 1,99  |
| 332/2                 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200                |                  |       | 11,14  | 49,6                  |          |       |      |      | 0,080                |        |       | 0,002 |
|                       | Хлеб   | 50                 | 3,85             | 0,48  | 23,96  | 118,0                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |       |
| <b>Всего за обед:</b> |  |                    | 26,63            | 47,43 | 55,57  | 767,82                | 0,26     | 24,74 | 0,77 | 0,92 | 266,89               | 128,25 | 30,7  | 3,96  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |  | 1510               | 49,68            | 64,38 | 203,27 | 1630,72               | 0,48     | 25,82 | 0,78 | 6,97 | 617,21               | 160,75 | 92,36 | 6,08  |

## 2 день

| № рецепта             | Наименование блюда                          | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|-------|--------|-----------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                       |   |                    | Б                | Ж     | У      |                       | В1       | С     | А    | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>        |   |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 120/1                 | Суп молочный с макаронными изделиями        | 200                | 4,0              | 2,96  | 24,26  | 133,64                | 0,06     | 1,14  |      | 0,36 | 159,76               | 91,14  | 14,92 | 0,74 |
| 261/4                 | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 40                 | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 62,8                  |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 274/4                 | Какао с молоком                             | 200                | 5,72             | 5,76  | 38,42  | 218,98                | 0,06     | 1,92  | 0,02 | 0,3  | 179,42               | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| 2/4                   | Бутерброд с повидлом                        | 50/15              | 3,85             | 0,48  | 33,11  | 141,11                | 0,10     | -     |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| <b>Полдник</b>        |   |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 260/5                 | Булочка сдобная                             | 100                | 7,8              | 8,6   | 52,6   | 318                   | 0,06     |       | 0,18 | 1,60 | 40,16                | 139,60 | 10,47 | 1,66 |
|                       | Йогурт                                      | 180                | 4,2              | 3,75  | 6,0    | 75,0                  |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |   |                    |                  |       |        |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 17/2                  | Салат из свеклы с растительным маслом       | 100                | 1,33             | 7,33  | 6,0    | 95,0                  | 0,02     | 0,75  |      |      | 30,58                |        |       | 1,05 |
| 88/1                  | Щи из свежей капусты с картофелем           | 200                | 5,85             | 6,34  | 6,38   | 104,68                | 4,42     | 7,6   | 0,78 | 0,08 | 60,14                | 27,38  | 11,76 | 0,78 |
| 67/2                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150                | 8,55             | 7,23  | 41,17  | 270,51                | 0,21     |       |      |      | 14,21                |        | 4,54  | 0,80 |
| 246/1                 | Гуляш из отварной говядины                  | 100                | 12,55            | 12,99 | 4,01   | 182,25                | 0,07     | 5,07  | 1,49 | 2,25 | 30,52                | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
|                       | Кисель детский «Витошка»                    | 200                |                  |       | 24,0   | 95,0                  | 1,82     | 20,1  | 0,13 | 2,35 |                      | 3,0    |       |      |
|                       | Хлеб  | 50                 | 3,85             | 0,48  | 23,96  | 118,0                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| <b>Всего за обед:</b> |   |                    | 32,13            | 34,37 | 105,52 | 865,44                | 6,64     | 33,52 | 2,4  | 4,68 | 135,45               | 150,42 | 40,33 | 4,73 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |   | 1585               | 62,78            | 60,52 | 260,19 | 1814,97               | 6,92     | 36,58 | 2,6  | 6,94 | 514,79               | 561,03 | 91,78 | 8,05 |

### 3 день

| № рецепта             | Наименование блюда                                  | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |        |       |      |
|-----------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|
|                       |   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |      |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |        |       |      |
| 213/4                 | Запеканка из творога со сгущенным молоком           | 150/20      | 27,49            | 19,83 | 35,08    | 430,8                 | 0,51     | 0,55  |       |      | 274,4                |        |        | 0,94  |      |
|                       | Бутерброд с маслом                                  | 50/10       | 3,95             | 7,73  | 24,1     | 184,2                 | 0,10     |       |       |      |                      | 0,85   |        |       |      |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком                          | 200         | 2,40             | 2,66  | 20,54    | 110,70                | 0,01     | 0,54  |       | 0,03 | 100,32               | 75,0   | 11,66  | 0,12  |      |
| <b>Полдник:</b>       |   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Сок фруктовый                                       | 200         |                  |       | 23,0     | 92                    |          |       |       |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Печенье   | 50          | 5,2              | 2,51  | 38,0     | 223,5                 |          |       |       |      |                      |        |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |        |       |      |
| 12/2                  | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 100         | 1,92             | 10,08 | 7,89     | 130,22                | 0,04     | 48,35 |       |      | 56,33                |        |        | 0,8   |      |
| 59/4                  | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 200         | 6,94             | 6,2   | 15,06    | 146,34                | 0,06     | 5,28  |       |      | 10,96                |        |        | 0,7   |      |
| 60/2                  | Рис отварной с овощами                              | 150         | 3,37             | 5,49  | 25,45    | 188,5                 | 0,03     | 1,99  |       |      | 6,45                 |        |        | 0,63  |      |
| 282/2                 | Биточки мясные                                      | 100         | 15,53            | 11,78 | 16,07    | 231,67                | 0,1      | 0,15  |       |      | 43,5                 |        |        | 1,5   |      |
| 349/1                 | Компот из смеси сухофруктов                         | 200         | 0,48             |       | 25,68    | 98,36                 |          | 0,82  | 0,16  |      | 19,48                | 31,94  | 15,32  | 0,54  |      |
|                       | Хлеб  | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |       |       |      |                      | 0,85   |        |       |      |
| <b>Всего за обед:</b> |   |             |                  | 34,23 | 36,03    | 114,11                | 913,09   | 0,33  | 56,59 | 0,16 |                      | 136,72 | 32,79  | 15,32 | 2,82 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |   |             | 1480             | 73,27 | 68,76    | 254,83                | 1954,29  | 0,95  | 57,68 | 0,16 | 0,03                 | 511,44 | 108,64 | 26,98 | 3,88 |

#### 4 день

| № рецепта             | Наименование блюда          | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                       |                             |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | B1       | C     | A    | E    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>        |                             |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Помидоры свежие             | 50          | 0,7              |       | 1,65     | 28,5                  |          | 8,15  |      |      |                      |        |       |      |
| 209/4                 | Омлет натуральный           | 150         | 13,31            | 19,5  | 2,3      | 238,0                 | 0,03     | 0,03  |      |      | 79,8                 |        |       | 1,95 |
|                       | Бутерброд с маслом          | 50/10       | 3,95             | 7,73  | 24,1     | 184,2                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 274/4                 | Какао с молоком             | 200         | 5,72             | 5,76  | 38,42    | 218,98                | 0,06     | 1,92  | 0,02 |      | 179,42               | 179,02 | 26,06 | 0,9  |
| <b>Полдник</b>        |                             |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Печенье                     | 50          | 5,2              | 2,51  | 38,0     | 223,5                 |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Сок фруктовый               | 200         |                  |       | 23,0     | 92,0                  |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |                             |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 40/4                  | Винегрет овощной            | 100         | 1,3              | 2,3   | 7,3      | 55                    | 0,03     | 5,18  |      |      | 23,23                |        |       | 0,68 |
| 96/1                  | Рассольник "Ленинградский"  | 200         | 5,2              | 5,44  | 1,44     | 75,24                 | 1,68     | 1,68  | 0,92 | 0,08 | 70,18                | 13,98  | 7,14  | 0,66 |
| 312/1                 | Пюре картофельное           | 150         | 3,51             | 25,07 | 5,69     | 261,03                | 0,06     | 2,02  | 0,36 | 0,88 | 170,38               | 110,0  | 22,2  | 0,5  |
| 82/2                  | Рыба, запеченная с морковью | 100         | 16,42            | 11,42 | 3,75     | 184,17                | 0,06     | 0,59  |      |      | 75,36                |        |       | 0,47 |
|                       | Хлеб                        | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 210/4                 | Напиток из плодов шиповника | 200         | 0,6              | 0,3   | 27,0     | 111,0                 | 0,06     | 80,0  |      |      | 11,1                 |        |       | 0,56 |
| <b>Всего за обед:</b> |                             |             | 30,88            | 45,01 | 69,14    | 804,44                | 0,26     | 88,62 | 0,81 | 0,94 | 351,47               | 37,53  | 33,0  | 2,97 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |                             | 1510        | 59,76            | 80,51 | 196,61   | 1789,62               | 0,45     | 98,72 | 0,83 | 0,94 | 610,69               | 217,4  | 59,06 | 5,82 |

## 5 день

| № рецепта             | Наименование блюда                      | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |        |       |      |
|-----------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|------|
|                       |   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | В1       | С     | А    | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |      |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
| 69/4                  | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200         | 6,66             | 11,0  | 22,64    | 216,44                | 0,1      | 0,9   |      |      | 190,82               |        |        | 0,9   |      |
| 3/1                   | Бутерброд с маслом и сыром              | 50/10/10    | 6,85             | 10,0  | 24,1     | 220,4                 | 0,17     |       | 0,15 | 5,45 | 215,99               | 217,0  | 42,91  | 1,74  |      |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком              | 200         | 2,40             | 2,66  | 20,54    | 110,70                | 0,01     | 0,54  |      | 0,03 | 100,32               | 75,0   | 11,66  | 0,12  |      |
| <b>Полдник</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Йогурт                                  | 180         | 4,2              | 3,75  | 6,0      | 75,0                  |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Вафли                                   | 50          | 4,25             | 11,0  | 32,0     | 245,0                 |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Бананы                                  | 185         | 3,4              |       | 44,2     | 160,0                 |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |   |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |        |       |      |
|                       | Помидоры свежие                         | 100         | 0,14             |       | 3,3      | 57,0                  |          | 16,3  |      |      |                      |        |        |       |      |
| 102/1                 | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 200         | 8,82             | 4,52  | 10,86    | 116,84                | 17,7     | 2,42  | 0,92 | 0,70 | 92,94                | 103,5  | 23,52  | 2,7   |      |
| 309/1                 | Макаронные отварные                     | 150         | 5,52             | 4,52  | 26,44    | 168,6                 | 0,06     |       |      |      | 4,86                 |        |        | 1,11  |      |
| 282/2                 | Шницель мясной                          | 100         | 15,53            | 11,78 | 16,07    | 231,67                | 0,1      | 0,15  |      |      | 43,5                 |        |        | 1,5   |      |
|                       | Кисель детский «Витошка»                | 200         |                  |       | 24,0     | 95,0                  | 1,82     | 20,1  | 0,13 | 2,35 |                      | 3,0    |        |       |      |
|                       | Хлеб                                    | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |        |       |      |
| <b>Всего за обед:</b> |   |             |                  | 33,86 | 21,3     | 104,63                | 787,11   | 19,42 | 38,9 | 1,05 | 3,05                 | 141,3  | 107,35 | 23,52 | 5,31 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |   | 1685        | 61,62            | 59,71 | 254,11   | 1814,65               | 19,70    | 40,34 | 1,2  | 8,53 | 648,53               | 399,35 | 78,09  | 8,07  |      |

## 6 день

| № рецепта             | Наименование блюда                       | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------------------|--|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                       |  |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | B1       | C     | A    | E    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 132/4                 | Каша манная молочная жидкая              | 200         | 6,0              | 8,2   | 29,3     | 215,0                 | 0,06     | 0,22  |      | 0,36 | 125,48               | 91,14  |       | 0,4  |
|                       | Бутерброд с маслом                       | 50/10       | 3,95             | 7,73  | 24,1     | 184,2                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 2,40             | 2,66  | 20,54    | 110,7                 | 0,01     | 0,54  |      | 0,03 | 100,32               | 75,0   | 11,66 | 0,12 |
| <b>Полдник</b>        |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 260/5                 | Булочка сдобная                          | 100         | 7,8              | 8,6   | 52,6     | 318                   | 0,1      | 0,04  |      |      | 27,68                |        |       | 1,0  |
|                       | Сок фруктовый                            | 200         |                  |       | 23,0     | 92,0                  |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| 15/4                  | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 0,98             | 6,15  | 3,73     | 74,2                  | 0,05     | 16,76 |      |      | 18,68                |        |       | 0,74 |
| 59/4                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 6,94             | 6,2   | 15,06    | 146,34                | 0,1      | 5,28  |      |      | 10,96                |        |       | 0,7  |
| 132/2                 | Капуста тушёная                          | 150         | 2,97             | 5,56  | 14,23    | 118,5                 | 0,04     | 24,5  |      |      | 83,7                 |        |       | 1,12 |
| 108/2                 | Тефтели мясо-крупяные                    | 100         | 12,64            | 9,49  | 6,47     | 168,73                | 0,05     | 0,8   |      |      | 9,03                 |        |       | 1,99 |
|                       | Хлеб \ Сыр                               | 50/10       | 6,75             | 2,78  | 23,96    | 154,2                 | 0,10     |       |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 349/1                 | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,48             |       | 25,68    | 98,36                 |          | 0,82  | 0,16 |      | 19,48                | 31,94  | 15,32 | 0,54 |
| <b>Всего за обед:</b> |  |             | 30,76            | 30,18 | 89,13    | 760,33                | 0,34     | 48,16 | 0,16 |      | 141,85               | 32,79  | 15,32 | 5,09 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |  | 1570        | 50,91            | 57,37 | 238,67   | 1680,23               | 0,61     | 48,96 | 0,16 | 0,39 | 395,33               | 199,78 | 26,98 | 6,61 |

## 7 день

| № рецепта             | Наименование блюда                                       | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |      |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|-----------------------|--|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|                       |  |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | В1       | С     | А    | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |       |                      |         |        |       |
| 231/4                 | Сырники из творога с повидлом                            | 150/20      | 28,04            | 19,0  | 17,1     | 351,0                 | 0,10     | 0,37  |      |       | 233,7                |         |        | 1,15  |
|                       | Бутерброд с маслом                                       | 50/10       | 6,75             | 2,78  | 23,96    | 154,4                 | 0,20     |       | 0,01 | 5,99  | 250                  | 250,0   | 50,0   | 2,0   |
| 274/4                 | Какао с молоком  | 200         | 5,72             | 5,76  | 38,42    | 218,98                |          |       |      |       | 179,42               | 179,02  | 26,06  | 0,92  |
| <b>Полдник</b>        |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |       |                      |         |        |       |
|                       | Печенье  | 50          | 5,2              | 2,51  | 38,0     | 223,50                |          |       |      |       |                      |         |        |       |
|                       | Йогурт   | 180         | 4,2              | 3,75  | 6,0      | 75,0                  |          |       |      |       |                      |         |        |       |
|                       | Груши  | 185         | 1,0              |       | 21,2     | 82,0                  |          |       |      |       |                      |         |        |       |
| <b>Обед</b>           |  |             |                  |       |          |                       |          |       |      |       |                      |         |        |       |
| 13/4                  | Салат из свежих огурцов                                  | 100         | 0,76             | 6,09  | 2,38     | 67,3                  | 0,03     | 9,5   |      |       | 21,85                |         |        | 0,57  |
| 99/1                  | Суп из овощей  | 200         | 33,5             | 2,8   | 77,8     | 451,38                | 1,16     | 2,74  | 0,24 | 13,6  | 186,16               | 481,44  | 157,4  | 13,8  |
| 265/1                 | Плов   | 150         | 14,14            | 11,7  | 13,97    | 214,34                | 0,15     | 0,67  | 0,55 | 1,88  | 22,61                | 205,26  | 36,88  | 2,33  |
|                       | Хлеб   | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |       |      |       |                      | 0,85    |        |       |
| 332/2                 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200         |                  |       | 11,14    | 49,6                  |          |       |      |       | 0,16                 |         |        | 0,04  |
| <b>Всего за обед:</b> |  |             | 52,25            | 21,07 | 129,25   | 900,62                | 1,44     | 12,91 | 0,79 | 15,52 | 230,78               | 687,55  | 194,28 | 16,74 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |  | 1545        | 103,16           | 54,87 | 273,93   | 2005,50               | 1,78     | 23,28 | 0,80 | 22,31 | 931,90               | 1139,57 | 294,34 | 25,41 |

## 8 день

| № рецепта             | Наименование блюда                | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |       |     |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|-------|-----|
|                       |                                   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | B1       | C     | A     | E    | Ca                   | P      | Mg    | Fe    |     |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |       |       |     |
| 98/4                  | Каша рисовая молочная жидкая      | 205         | 5,12             | 6,62  | 32,61    | 210,13                |          |       |       |      |                      |        |       |       |     |
|                       | Бутерброд смаслом                 | 50/10       | 3,95             | 7,73  | 24,1     | 184,2                 | 0,17     |       | 0,15  | 5,45 | 215,99               | 217,0  | 42,91 | 1,74  |     |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком        | 200         | 2,40             | 2,66  | 20,54    | 110,7                 | 0,01     | 0,54  |       | 0,03 | 100,32               | 75,0   | 11,66 | 0,12  |     |
| <b>Полдник</b>        |                                   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |       |       |     |
| 410/1                 | Ватрушка с творогом               | 75          | 10,14            | 10,69 | 4,47     | 153,59                | 0,06     |       | 0,18  | 1,60 | 40,16                | 139,60 | 10,47 | 1,66  |     |
|                       | Сок фруктовый                     | 200         |                  |       | 23,0     | 92,0                  |          |       |       |      |                      |        |       |       |     |
| <b>Обед</b>           |                                   |             |                  |       |          |                       |          |       |       |      |                      |        |       |       |     |
| 40/4                  | Винегрет овощной                  | 100         | 1,3              | 2,3   | 7,3      | 55,0                  | 0,03     | 5,18  |       |      | 23,23                |        |       | 0,68  |     |
| 88/1                  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 5,6              | 4,34  | 6,04     | 84,28                 | 0,02     | 7,6   | 0,78  | 0,08 | 60,14                | 27,38  | 11,76 | 0,78  |     |
| 67/2                  | Каша гречневая рассыпчатая        | 150         | 8,55             | 7,23  | 41,17    | 270,51                | 0,21     |       |       |      | 14,21                |        |       | 4,54  |     |
|                       | Хлеб                              | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |       |       |      |                      | 0,85   |       |       |     |
|                       | Кисель детский «Витошка»          | 200         |                  |       | 24,0     | 95,0                  | 1,82     | 20,1  | 0,13  | 2,35 |                      | 3,0    |       |       |     |
| 282/2                 | Котлета мясная                    | 100         | 15,53            | 11,78 | 16,07    | 231,67                | 0,1      | 0,15  |       |      | 43,5                 |        |       | 1,5   |     |
| <b>Всего за обед:</b> |                                   |             |                  | 34,83 | 26,13    | 118,54                | 854,46   | 2,28  | 33,03 | 0,91 | 2,43                 | 141,08 | 31,23 | 11,76 | 7,5 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |                                   | 1540        | 56,44            | 53,83 | 223,26   | 1605,08               | 2,52     | 33,57 | 1,24  | 9,51 | 497,55               | 462,83 | 76,80 | 11,02 |     |

## 9 день

| № рецепта             | Наименование блюда  | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |        |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|--------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                       |   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | B1       | C      | A    | E    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |        |      |      |                      |        |       |      |
| 70/2                  | Каша пшеничная молочная                                   | 200         | 6,76             | 10,42 | 25,86    | 224,94                | 0,1      | 0,9    |      |      | 185,86               |        |       | 0,72 |
| 261/4                 | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую               | 40          | 5,08             | 4,6   | 0,28     | 62,8                  |          |        |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Бутерброд с маслом  | 50/10       | 3,95             | 7,73  | 24,1     | 184,2                 | 0,10     |        |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 274/4                 | Какао с молоком   | 200         | 5,72             | 5,76  | 38,42    | 218,98                |          |        |      |      | 179,42               | 179,02 | 26,06 | 0,92 |
| <b>Полдник</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |        |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Пряник  | 50          | 2,2              | 1,45  | 38,55    | 166,50                |          |        |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Йогурт  | 180         | 4,2              | 3,75  | 6,0      | 75,0                  |          |        |      |      |                      |        |       |      |
|                       | Яблоки  | 185         | 1,0              |       | 22,8     | 90,0                  |          |        |      |      |                      |        |       |      |
| <b>Обед</b>           |   |             |                  |       |          |                       |          |        |      |      |                      |        |       |      |
| 22/4                  | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 100         | 1,1              | 7,15  | 4,5      | 88,69                 | 0,06     | 17,64  |      |      | 16,16                |        |       | 0,85 |
| 104/1                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 200         | 1,68             | 1,72  | 13,26    | 72,0                  | 0,08     | 16,02  | 0,64 | 0,72 | 52,92                | 51,28  | 21,2  | 1,1  |
| 312/1                 | Пюре картофельное   | 150         | 3,51             | 25,07 | 5,69     | 261,03                | 0,06     | 2,02   | 0,36 | 0,88 | 170,38               | 110,0  | 22,2  | 0,5  |
| 83/3                  | Котлета рыбная  | 100         | 16,08            | 17,42 | 12,92    | 274,17                | 0,18     | 0,38   |      |      | 49,67                |        |       | 1,42 |
|                       | Хлеб  | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |        |      |      |                      | 0,85   |       |      |
| 210/4                 | Напиток из плодов шиповника                               | 200         | 0,60             | 0,3   | 27,0     | 111,0                 |          | 80,0   |      |      | 11,1                 |        |       |      |
| <b>Всего за обед:</b> |   |             | 26,82            | 52,14 | 87,33    | 924,89                | 0,48     | 116,06 | 1,0  | 1,6  | 300,23               | 162,13 | 43,4  | 3,87 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |   |             | 1715             | 55,73 | 85,85    | 1947,31               | 0,68     | 116,96 | 1,0  | 1,6  | 665,51               | 342,0  | 69,46 | 5,51 |

## 10 день

| № рецепта             | Наименование блюда                      | Масса (гр.) | Пищевые вещества |       |          | Энергетичность (Ккал) | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |        |        |        |       |
|-----------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
|                       |   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | B1       | C    | A     | E    | Ca                   | P      | Mg     | Fe     |       |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |      |       |      |                      |        |        |        |       |
| 183/1                 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 220         | 3,70             | 5,78  | 19,67    | 140,64                | 0,15     | 0,77 | 0,05  | 1,23 | 92,16                | 113,68 | 52,05  | 2,91   |       |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром              | 50/10/10    | 6,85             | 10,0  | 24,1     | 220,4                 | 0,17     |      | 0,15  | 5,45 | 215,99               | 217,0  | 42,91  | 1,74   |       |
| 379/1                 | Кофейный напиток с молоком              | 200         | 2,40             | 2,66  | 20,54    | 110,70                | 0,01     | 0,54 |       | 0,03 | 100,32               | 75,0   | 11,66  | 0,12   |       |
| <b>Полдник</b>        |   |             |                  |       |          |                       |          |      |       |      |                      |        |        |        |       |
|                       | Йогурт                                  | 125         | 3,2              | 2,5   | 18,9     | 110,0                 |          |      |       |      |                      |        |        |        |       |
|                       | Груши                                   | 200         | 0,8              | 0,6   | 20,6     | 94,0                  | 0,04     | 10,0 |       | 0,8  | 38,0                 | 32,0   | 24,0   | 4,6    |       |
| <b>Обед</b>           |   |             |                  |       |          |                       |          |      |       |      |                      |        |        |        |       |
| 17/2                  | Салат из свеклы с растительным маслом   | 100         | 1,33             | 7,33  | 6,0      | 95,0                  | 0,02     | 0,75 |       |      | 30,58                |        |        | 1,05   |       |
| 96/1                  | Рассольник «Ленинградский»              | 200         | 5,2              | 5,44  | 1,44     | 75,24                 | 0,02     | 1,66 | 0,9   | 0,12 | 71,4                 | 26,68  | 10,8   | 0,76   |       |
| 309/1                 | Макароны отварные                       | 150         | 5,52             | 4,52  | 26,44    | 168,6                 | 0,06     |      |       |      | 4,86                 |        |        | 1,11   |       |
| 282/2                 | Шницель мясной                          | 100         | 15,53            | 11,78 | 16,07    | 231,67                | 0,1      | 0,15 |       |      | 43,5                 |        |        | 1,5    |       |
| 349/1                 | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 0,48             |       | 25,68    | 98,36                 |          | 0,82 | 0,16  |      | 19,48                | 31,94  | 15,32  | 0,54   |       |
|                       | Хлеб                                    | 50          | 3,85             | 0,48  | 23,96    | 118,0                 | 0,10     |      |       |      |                      | 0,85   |        |        |       |
| <b>Всего за обед:</b> |   |             | 31,91            | 29,55 | 99,59    | 786,87                | 0,3      | 3,38 | 1,06  | 0,12 | 169,82               | 59,47  | 26,12  | 4,96   |       |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>  |   |             | 1600             | 45,86 | 50,49    | 204,0                 | 1450,61  | 0,67 | 14,69 | 1,26 | 7,63                 | 616,29 | 497,15 | 156,74 | 14,33 |

СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ ПО  
ОБЪЕМУ ПОРЦИЙ, ПИЩЕВЫМ  
ВЕЩЕСТВАМ,  
КАЛОРИЙНОСТИ, ВИТАМИНАМ И  
МИНЕРАЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

| Масса порции в гр | Пищевые вещества |       |        | Энергетичность ккал | Витамины |       |     |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-------------------|------------------|-------|--------|---------------------|----------|-------|-----|------|----------------------|--------|-------|------|
|                   | Б                | Ж     | У      |                     | В        | С     | А   | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 1574              | 61,92            | 63,63 | 235,22 | 1769,30             | 3,48     | 49,66 | 1,0 | 6,48 | 600,92               | 408,85 | 97,26 | 9,48 |

## Список рецептурных источников

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного.2007г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2010г.
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1. 1996г.
- 4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной. 2004г.