

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»



01 июня 2026г
В.А.Лысенко

«Согласовано»
Директор МБОУ Штейнгардтовская ООШ



« 01 » июня 2026г

И.В.Голыгинская
Для документов

Примерное 21 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн	Цена блюда	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-2о
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругург" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
Итого за завтрак:		520	20,34	20,80	83,32	499,36	135,51	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
	Итого за обед:		900	27,47	26,79	111,66	738,6	189,59
Итого за день:		1420	47,81	47,59	194,98	1237,96	325,10	
День 2								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло (порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
Итого завтрак:		505	19,24	19,18	76,96	511,22	159,69	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики" из птицы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15М
	Капа рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		820	26,83	26,26	118,74	781,90	165,41	
Итого день:		1325	46,07	45,44	195,7	1293,12	325,10	
День 3								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
Итого завтрак:		645	21,71	21,54	85,01	557,90	114,76	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		790	26,34	25,90	104,20	730,45	210,34	
Итого день:		1435	48,05	47,44	189,21	1288,35	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	11,49	12,06	23,07	198,61	55,85	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Кофейный напиток	200	1,14	3,6	15,7	78	4,89	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	4,3	3,4	18,9	119	25,17	386
Итого завтрак:		530	20,55	20,28	82,72	537,71	105,85	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	20,68	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	8,97	11,28	5,95	144,49	77,34	639
	Каша вязкая пшеничная	150	3,8	3,5	28	117	22,32	510
	Соус томатный	30	1,01	1,44	2,5	21	4,32	587
	Сок яблочно-персиковый "Диас" т/п	200	1	0	16,6	88	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		845	26,51	27,01	107,47	740,05	219,25	
Итого день:		1375	47,06	47,29	190,19	1277,76	325,10	
День 5:								
Завтрак:	Наггетсы	90	8,89	7,94	10,82	117,58	73,84	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	4,32	7,86	26,8	142,19	20,49	516
	Икра кабачковая (собств. произв.)	60	0,9	2,83	12,43	46,7	19,79	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,1	91,2	10,24	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Фрукты свежие	115	1,6	0,32	11,01	53	41,10	386
Итого завтрак:		655	22,62	22,75	95,36	555,17	168,54	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,86	3,83	17,5	113,34	19,00	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	90	13,1	16,21	5,75	144,2	52,64	513
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	32,21	181,68	25,65	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		790	28,06	28,70	115,53	761,58	156,56	
Итого день:		1445	50,68	51,45	210,89	1316,75	325,10	
ДЕНЬ 6:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	7,12	8,06	23,13	214,07	27,95	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,9	12,8	38,1	185,03	96,21	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	33,44	386
Итого завтрак:		700	21,87	21,51	87,26	525,70	164,85	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп- лапша домашняя	200	3,17	5,77	15,66	119,6	19,98	148
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,06	11,42	13,34	169,46	55,04	498
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		810	27,09	27,9	121,76	771,12	160,25	
Итого день:		1510	48,96	49,41	209,02	1296,82	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	12,68	12,98	13,25	207	54,46	340
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,3	4,04	12,2	73,4	23,03	54-6з
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
Итого завтрак:		565	19,77	19,88	79,87	521,8	129,17	
Обед:	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,5	3,3	1,7	38	24,39	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	12,34	6,34	8,98	132,36	73,72	371
	Ризотто	150	3,21	7,11	40,6	140,22	23,93	443
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	4,93	1,96	55,83	10,03	601
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		820	28,8	29,32	117,54	786,31	195,93	
Итого день:		1385	48,57	49,2	197,41	1308,11	325,10	
ДЕНЬ 8:								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	9,28	6,82	28,66	218	26,41	302
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,42	6,71	18,42	183	44,39	253
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Вафли мармеладные "Детский завтрак"	1/50	1,15	6	13,8	121	21,68	
Итого завтрак:		570	22,35	22,13	89,58	593,00	103,81	
Обед:	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	27,55	576
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Шницель рубленый из птицы	90	10,07	12,8	12	132,51	59,16	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	4,32	5,86	26,8	182,19	20,49	516
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
Итого обед:		940	29,34	29,65	120,73	823,16	221,29	
Итого день:		1510	51,69	51,78	210,31	1416,16	325,10	
День 9								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	16,48	12,7	34,9	232,24	56,97	465
	Салат "Светофор"	60	0,58	0,08	2,1	38,41	19,77	162
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	1/30	1,56	8,61	17,31	113	28,90	
Итого завтрак:		530	21,85	21,75	88,49	532,05	112,32	
Обед:	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Плов из птицы	200	11,49	16,60	23,07	198,61	55,85	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Абрикосы свежие	130	0,8	0,36	12,45	79,9	44,62	386
Итого обед:		905	24,42	24,82	100,59	716,97	212,78	
Итого день:		1435	46,27	46,57	189,08	1249,02	325,10	

4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10:								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-2о
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
Итого завтрак:		520	20,34	20,80	83,32	499,36	135,51	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
	Итого обед:		900	27,47	26,79	111,66	738,6	189,59
Итого день:		1420	47,81	47,59	194,98	1237,96	325,10	
День 11:								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло (порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
Итого завтрак:		505	19,24	19,18	76,96	511,22	159,69	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики" из пшеницы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		820	26,83	26,26	118,74	781,90	165,41	
Итого день:		1325	46,07	45,44	195,7	1293,12	325,10	
ДЕНЬ 12:								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
Итого завтрак:		645	21,71	21,54	85,01	557,90	114,76	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		790	26,34	25,90	104,20	730,45	210,34	
Итого день:		1435	48,05	47,44	189,21	1288,35	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 13:								
Завтрак:	Плов из птицы	200	11,49	12,06	23,07	198,61	55,85	492
	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Кофейный напиток	200	1,14	3,6	15,7	78	4,89	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Десерт "Тонди Чоко"	30	4,3	3,4	18,9	119	25,17	386
Итого за завтрак:		530	20,55	20,28	82,72	537,71	105,85	
Обед :	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	20,68	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Бризоль(отбивная из куриной грудки)	90	8,97	11,28	5,95	144,49	77,34	639
	Каша вязкая пшеничная	150	3,8	3,5	28	117	22,32	510
	Соус томатный	30	1,01	1,44	2,5	21	4,32	587
	Сок яблочно-персиковый. "Диас" т/п	200	1	0	16,6	88	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого за обед:		845	26,51	27,01	107,47	740,05	219,25	
Итого за день:		1375	47,06	47,29	190,19	1277,76	325,10	
День 14:								
Завтрак:	Нагетсы	90	8,89	7,94	10,82	117,58	73,84	326
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	4,32	7,86	26,8	142,19	20,49	516
	Икра кабачковая (собств. произв.)	60	0,9	2,83	12,43	46,7	19,79	77
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,1	91,2	10,24	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Фрукты свежие	115	1,6	0,32	11,01	53	41,10	386
	Итого завтрак:		655	22,62	22,75	95,36	555,17	168,54
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,86	3,83	17,5	113,34	19,00	138
	Рыба(филе) в тесте запеченная	90	13,1	16,21	5,75	144,2	52,64	513
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	32,21	181,68	25,65	520
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		790	28,06	28,70	115,53	761,58	156,56	
Итого день:		1445	50,68	51,45	210,89	1316,75	325,10	
День 15:								
Завтрак:	Каша жидкая манная с изюмом	200	7,12	8,06	23,13	214,07	27,95	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	130/20	13,9	12,8	38,1	185,03	96,21	355
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	33,44	386
	Итого завтрак:		700	21,87	21,51	87,26	525,70	164,85
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп- лапша домашняя	200	3,17	5,77	15,66	119,6	19,98	148
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,06	11,42	13,34	169,46	55,04	498
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79		
Итого обед:		810	27,09	27,9	121,76	771,12	160,25	
Итого день:		1510	48,96	49,41	209,02	1296,82	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16:								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	12,68	12,98	13,25	207	54,46	340
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,3	4,04	12,2	73,4	23,03	54-6з
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
	Итого завтрак:	565	19,77	19,88	79,87	521,8	129,17	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,5	3,3	1,7	38	24,39	576
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	12,34	6,34	8,98	132,36	73,72	371
	Ризотто	150	3,21	7,11	40,6	140,22	23,93	443
	Соус сметанный с томатом	30	0,89	4,93	1,96	55,83	10,03	601
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Итого обед:	820	28,8	29,32	117,54	786,31	195,93	
	Итого день:	1385	48,57	49,2	197,41	1308,11	325,10	
День 17								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	200	9,28	6,82	28,66	218	26,41	302
	Оладьи из творога с повидлом	100/20	9,42	6,71	18,42	183	44,39	253
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Вафли мармеладные "Детский завтрак"	1/50	1,15	6	13,8	121	21,68	
	Итого завтрак:	570	22,35	22,13	89,58	593,00	103,81	
Обед :	Гарнир из овощей (огурцы, кукуруза консервированная, зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	27,55	576
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Шницель рубленый из птицы	90	10,07	12,8	12	132,51	59,16	451
	Макаронные изделия отварные (витки)	150	4,32	5,86	26,8	182,19	20,49	516
	Соус томатный с овощами	20	0,06	0,49	1,94	14,8	2,85	588
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	24	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
	Итого обед:	940	29,34	29,65	120,73	823,16	221,29	
	Итого день:	1510	51,69	51,78	210,31	1416,16	325,10	
ДЕНЬ 18:								
Завтрак:	Паста "Альфредо"	200	16,48	12,7	34,9	232,24	56,97	465
	Салат "Светофор"	60	0,58	0,08	2,1	38,41	19,77	162
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Батончик шоколадный "Чю Рио"	1/30	1,56	8,61	17,31	113	28,90	
	Итого завтрак:	530	21,85	21,75	88,49	532,05	112,32	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4,43	6,74	15,55	143,2	52,18	137
	Плов из птицы	200	11,49	16,60	23,07	198,61	55,85	492
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас" т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Абрикосы свежие	130	0,8	0,36	12,45	79,9	44,62	386
	Итого обед:	905	24,42	24,82	100,59	716,97	212,78	
	Итого день:	1435	46,27	46,57	189,08	1249,02	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)	Цена блюда	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,48	4,88	160,88	54,24	54-2о
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,64	3,9	6,3	69,98	21,86	97
	Напиток злаковый на молоке	200	2,5	2,6	28,7	71	11,33	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Йогурт "Фругурт" 2,5% (черника)	1/115	2,56	2,5	20,24	93	45,00	698
Итого за завтрак:		520	20,34	20,80	83,32	499,36	135,51	
Обед :	Овощи свежие (помидоры,огурцы)	30/30	0,58	0,9	1,85	37,6	16,86	572
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	115,00	22,78	110
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,77	17,62	26,49	234,64	76,77	521
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1	0	21,2	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	30,77	386
Итого за обед:		900	27,47	26,79	111,66	738,6	189,59	
Итого за день:		1420	47,81	47,59	194,98	1237,96	325,10	
День 20								
Завтрак:	Сырники из творога со сметаной	120/20	15,11	12,34	32,56	227,72	82,58	358
	Масло (порциями)	10	0,08	6,12	0,13	66	18,60	96
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60	7,25	880
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	3,08	
	Нектарины свежие	115	0,76	0,35	9,74	53	48,18	386
Итого завтрак:		505	19,24	19,18	76,96	511,22	159,69	
Обед :	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	17,72	572
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,64	6,58	16,28	133,14	21,45	139
	"Ежики"из птицы	80/40	7,39	9,46	17,64	181,50	61,58	54-15М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	9,2	28,3	186	22,25	508
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	200	0,4	0	18	84	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		820	26,83	26,26	118,74	781,90	165,41	
Итого день:		1325	46,07	45,44	195,7	1293,12	325,10	
День 21								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	27,30	302
	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	7,1	9,27	43,06	246,1	37,81	733
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	3,60	883
	Персики свежие	130	1,8	0,36	6,97	59,9	46,05	386
Итого завтрак:		645	21,71	21,54	85,01	557,90	114,76	
Обед :	Гарнир из овощей (помидоры,зеленый горошек консервированный,зелень)	60	1,17	2,47	1,6	46	29,26	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,17	3,77	28,5	139,69	21,00	140
	Зразы рубленые	90	10,9	12,9	9,38	163	74,00	456
	Картофель отварной (молодой)	150	3,88	5,7	16,7	95	43,67	203
	Сок фруктовый мультифрукт "Диас"т/п	200	0,5	0,1	11	98	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	27	146,76	4,62	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	42	2,79	
Итого обед:		790	26,34	25,90	104,20	730,45	210,34	
Итого день:		1435	48,05	47,44	189,21	1288,35	325,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества в (г)			Энергет Ценн (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
итого за 21 день		1012,25	1012,81	4153,47	27187,53	
среднее значение за 21 день		48,20	48,23	197,78	1294,64	
соотношение		1	1	4		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного Москва "Дели плюс" 2015 г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией заиестителя президента академии образования академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ ПИТАНИЯ, БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ" академика РАН В.А. Тутельяна Москва 2024 г.
4. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

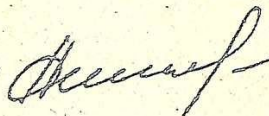
1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей» (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021
3. "МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подростка. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), из расчета:

20 мг на порцию для возрастной категории с **7 до 11 лет** и

25 мг на порцию для возрастной категории с **12 лет и старше**.

Технолог



О.О.Ятурова

Ведомость контроля за рационом питания

с 01.06.2026 - по 26.06.2026

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукция в граммах г (нетто) 60%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека														в среднем за 16 дней	откл. от нормы в % (+/-)								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			15	16	17	18	19	20	21	
1	Хлеб ржаной (Г)	72	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	41,7
2	Хлеб пшеничный	120	103	100	71	108	108	100	76,7	100	103	100	109	108	80	100	76,7	90	103	100	103	100	71	93,08	77,6	
3	Мука пшеничная	12	10	19	56,4	1	18	30,9	5,4	1	3	10	19	56,4	1	18	30,9	5,4	1	3	10	19	56,4	16,08	134,0	
4	Крупы, бобовые	30	78,2	23	104	4	93	58	31	67	78,2	23	104	4	93	58	31	67	78,2	23	104	4	93	50,91	168,7	
5	Макаронные изделия	12																							17,56	146,3
6	Картофель	112,8	106	40	209	40	188	30	40	16	40	106	40	188	30	40	16	40	106	40	188	30	40	78,78	69,8	
7	Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашенные в т.ч. томат-поредепень	192	141,2	123,1	113	177,8	135,8	87,4	162,7	132,5	174,8	141,2	123,08	113	177,8	135,8	87,4	162,7	132,5	174,8	141,2	123,08	113	138,70	72,2	
8	Фрукты свежие	111	140	142	130	57	147	57	130	130	140	142	130	57	147	57	130	130	140	142	130	57	147	103,67	93,4	
9	Сухофрукты	12				35	1,69							35	1,69									12,13	101,1	
10	Солн плодовоовощные, напитки витаминизированные	120			200								200										200	22,22	18,5	
11	Мясо 1-категории	46,8			24	18							24	18									24	6,67	14,2	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	24																						0,00	0,0	
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кг)	31,8	52,8	22	142,4	83	67	63	66	92	52,8	22	142,4	83	67	63	66	92	52,8	22	142,4	83	65,36	205,5		
14	Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленое	46,2	78			62,1					78			62,1									78	15,57	33,7	
15	Молоко	210	150	40	236,4	92	100	40	125	4	150	40	236,4	92	100	40	125	4	150	40	236,4	92	25,56	23,7		
16	Кисломолочная пищевая продукция	108	115					104			90						104						90	21,56	59,9	
17	Творог (6-9% м.д.ж.)	36	15								15												15	2,00	22,2	
18	Сыр	9																						2,00	22,2	
19	Сметана	6	20					20	9		20						20	9					20	5,44	90,7	
20	Масло сливочное	21	8	21	16,4	7,7	14,4	17,6	4	14,6	4	8	21	16,4	7,7	14,4	17,6	4	14,6	4	8	21	11,97	57,0		
21	Масло растительное	10,8	5	6	17	20	11,4	5	25,7	5	13	5	6	17	20	11,4	5	25,7	5	13	5	6	12,01	116,7		
22	Яйцо	24	60	3	9,6	20	20,5	15,5	118	3,5	2	60	3	9,6	20	20,5	15,5	118	3,5	2	60	3	28,01	116,7		
23	Сахар	21	26,4	32,4	24	22	17,6	42	24	33,4	24	22	17,6	42	24	33,4	24	22	17,6	42	24	22	27,09	129,0		
24	Кондитерские изделия	9				30					30												30	6,67	74,1	
25	Чай	1,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,56	46,3	
26	Какао-порошок	0,72																						0,00	0,0	
27	Кобфейный напиток	1,2	2			2	2				2			2	2								2	0,89	74,1	
28	Прожарка хлебопекарные	0,18			1								1										1	0,11	61,7	
29	Крахмал	2,4				6					6												6	1,83	76,4	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,3	2,5	2	2,8	2,5	2,2	1,6	1,8	1,3	2,5	2	2,8	2,5	2,2	1,6	1,6	1,6	1,8	1,3	2,5	2,03	67,8		
31	Стеция	1,2																						0,00	0,0	

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись мед. работника и дата:

Подпись руководителя образовательной организации и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями мед. работника:

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

двадцать №1 листа (ов)

Директор *[подпись]* В.А. Лысенко

