

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря

МБОУ СОШ №155



« 20 » мая 2026 г.

Циклическое 10-ти дневное меню МАУ «Комбинат питания».

На период летнего оздоровительного лагеря 2026 г.

«РАЗРАБОТАНО» МАУ «Комбинат питания»

Директор _____ / Г. Г. Волков



« 20 » мая 2026 г.

Циклическое 10-ти дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

7-11 лет

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	5,06	10,21	25,82	215,42	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
		737	16,01	16,49	81,20	537,25	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТК
	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237,2013
	Напиток витаминизированный Черносмординовский	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
		915	27,85	37,82	125,44	953,55	
Всего	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Сдоба Новинка	110	9,11	9,38	64,77	380,06	ТК
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	14,87	30,28	74,43	629,84	
Итого за день		1 982	58,73	84,59	281,08	2120,64	
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630,1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		605	21,96	24,45	62,04	556,05	

Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,14	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,72	9,92	32,79	291,34	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
		865	23,69	25,06	90,81	683,49	
	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Плюшка Московская	110	9,70	10,65	66,07	399,03	ТТК
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	15,80	16,52	86,31	557,22	
	Итого за день	1 800	61,44	66,03	239,16	1796,76	
Завтрак							
	3 День						
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	4,83	9,75	31,69	233,79	ТТК
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
		730	14,99	14,55	97,60	581,31	
	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
		250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
Обед	Суп картофельный с бобовыми /горох/	100	10,86	6,00	10,95	141,26	ТТК
	Котлета Любительская из минтая	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Пюре картофельное	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Напиток витаминизированный Клюквенный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	890	25,45	21,65	121,15	781,26	
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Булочка Дорожная	110	9,28	10,74	59,68	372,64	№770,2004
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
		330	15,24	30,24	68,14	605,82	
Всего	Итого за день	1 950	55,67	66,44	286,89	1968,39	
	4 День						
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из курати	170	27,93	8,38	37,34	336,52	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№108,сб, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		611	31,46	9,56	87,39	561,47	
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,91	10,17	7,15	123,79	№9, Пермь 2013
	Суп лапша Домашняя	250	3,01	4,86	15,07	116,06	№148, 2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	17,06	6,61	3,26	140,75	№493,2004

	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
		880	29,02	27,34	120,88	845,60	
	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
Полдник	Пирожки печеные с курагой	110	7,76	6,53	56,87	317,32	№687,1994
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	13,86	12,40	77,11	475,51	
Итого за день		1 821	74,34	49,30	285,38	1882,58	
5 День							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	4,17	5,96	23,25	163,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№109,сб.2013г
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		704	11,50	8,84	85,86	469,00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,20	6,06	10,98	107,26	№124,2004
	Запеканка из пирожков с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332,2004
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,50	0,11	14,44	60,71	№636,2004
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		910	27,39	39,87	120,46	950,17	
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
Полдник	Сдоба с повидлом	110	9,25	13,53	71,90	446,42	ТТК, ЦПД
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	15,01	34,43	81,56	696,20	
Итого за день		1 944	53,90	83,14	287,87	2115,37	
2 неделя							
1 День							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	5,26	10,91	24,07	215,52	ТТК
	с маслом	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
	Апельсины свежие	742	16,59	17,24	81,94	549,21	
Всего							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	100	0,73	10,01	3,83	108,33	№20,2004

	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	110	16,31	7,08	17,37	198,43	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№109, с6. 2013г
		896	30,01	27,65	118,85	844,33	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105, 2013
	Плюшка Московская	110	9,70	10,65	66,07	399,03	ТТК
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518, 2013
Всего		330	10,60	25,70	86,57	620,08	
Итого за день		1 968	57,20	70,59	287,36	2013,62	
2 День							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	150	23,99	5,87	33,35	282,15	№319, 2013
	Повидло	30	0,09	0,01	19,20	77,27	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112, 2013
Всего		630	28,15	7,13	107,08	605,08	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1, 2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492, 2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№108, с6. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
Всего		880	32,94	25,37	125,70	862,89	
Полдник	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101, 2013
	Крендель сахарный	110	9,46	9,09	64,06	375,95	№119, 2000
Всего	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516, 2013
Итого за день		330	20,62	19,41	72,26	546,27	
3 День		1 840	81,71	51,91	305,03	2014,23	
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,34	7,89	14,98	156,23	№3, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	205	5,27	6,15	28,75	191,42	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112, 2013
Всего		725	16,86	16,66	91,91	585,04	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19, 2004
	Суп из овощей со сметаной	255	1,90	5,57	11,23	102,66	ТТК

	Тертели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332,2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		905	23,18	35,76	110,54	856,70	
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
Полдник	Сдоба Новинка	110	9,11	9,38	64,77	380,06	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	14,87	30,28	74,43	629,84	
Итого за день		1 960	54,91	82,70	276,88	2071,58	
4 День							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		612	20,44	22,86	59,95	527,25	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,22	6,06	17,24	132,41	ТТК
	Рагу из филе птицы	260	23,55	9,35	29,68	297,03	№489,2004
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699,2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		880	30,30	25,94	92,84	726,08	
	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
Полдник	Булочка Домашняя	110	9,96	11,48	65,85	406,67	№769,2004
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	16,06	17,35	86,09	564,86	
Итого за день		1 822	66,80	66,15	238,88	1818,18	
5 День							
Завтрак	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
Всего		715	15,42	12,36	90,36	534,31	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	100	1,70	5,06	10,77	95,38	№6,2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140,2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	140	13,68	10,00	22,31	233,99	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520,2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК

	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
		920	25,38	26,28	129,62	856,55	
Подлик	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Булочка Дорожная	110	9,28	10,74	59,68	372,64	№770,2004
Всего	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
Итого за день		330	15,24	30,24	68,14	605,82	
		1 965	56,04	68,88	288,12	1996,68	
Всего за две недели		19 052	620,74	689,73	2 776,64	19798,03	
Среднее значение за период		1 905,20	62,07	68,97	277,66	1979,80	

7-11 лет

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 75%)

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Обище за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,00	57,75	589,97	59,00	76,62
Жиры	79,00	59,25	572,22	57,22	72,43
Углеводы	335,00	251,25	2716,97	271,70	81,10
Витамин С	60,00	45,00	2180,98	218,10	363,50
Витамин В1	1,20	0,90	10,25	1,03	85,42
Витамин В2	1,40	1,05	23,18	2,32	165,57
Витамин А	700,00	525,00	1085,47	108,55	15,51
Витамин D	10,00	7,50	10,71	1,07	10,71
Ca	1100,00	825,00	6444,36	644,44	58,59
P	1100,00	825,00	9190,23	919,02	83,55
Mg	250,00	187,50	2777,53	277,75	111,10
Fe	12,00	9,00	146,22	14,62	121,85
K	1100,00	825,00	27594,84	2759,48	250,86
Фтор	3,00	2,25	1126,85	112,69	3756,17
Калорийность	2350,00	1762,50	18377,73	1837,77	78,20
Иол	100,00	75,00	37,60	3,76	3,76
Селен	30,00	22,50	208,84	20,88	69,61

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонен ие от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной	80	16,00	46,00	30,00	55,00	25,00	0,00	55,00	41,00	30,00	46,00	16,00	0,00	30,00	-62,50
2	Хлеб пшеничный	150	35,00	56,00	34,00	55,00	55,00	0,00	42,60	29,00	40,00	49,00	36,20	0,00	35,65	-76,20
3	Мука пшеничная	15	73,23	72,31	70,17	53,41	61,02	0,00	79,84	71,03	73,23	76,05	73,29	0,00	58,53	290,90
4	Крупы, бобовые	45	130,68	0,00	60,00	73,50	41,00	0,00	51,00	86,00	44,00	0,00	27,06	0,00	42,77	-5,00
5	Макаронные изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	10,00	0,00	11,33	-24,40
6	Картофель	187	75,00	172,00	203,90	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	104,06	-44,40
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соевые и квашенные	280	149,93	199,93	127,00	136,00	184,20	0,00	130,65	143,00	167,93	221,25	127,75	0,00	132,30	-52,70
8	Фрукты свежие	185	207,00	40,00	225,00	0,00	235,00	0,00	207,00	31,00	200,00	29,00	170,00	0,00	112,00	-39,50
9	Сухофрукты	15	0,00	0,00	0,00	47,66	0,00	0,00	0,00	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	-65,00
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	20,00	200,00	20,00	200,00	0,00	0,00	220,00	0,00	20,00	200,00	20,00	0,00	75,00	-62,50
11	Масло 1-й категории	70	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-87,50
12	Субпродукты (печень)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	-83,30
13	Птица (целопла-бройлеры потрашенные 1 кат)	36	15,00	73,17	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	85,00	19,20	0,00	34,76	-0,70
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленное	58	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-91,10
15	Молоко	300	224,43	12,90	29,22	1,28	231,15	0,00	18,32	1,94	230,43	6,99	30,22	0,00	65,57	-78,10
16	Кисломолочная продукция	150	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	50,00	-66,70
17	Творог (5% - 9% М.Д.Ж)	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,17	-57,70
18	Сыр	10	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	-66,70
19	Сметана	10	5,00	5,00	0,00	24,89	29,63	0,00	0,00	8,70	10,00	5,00	0,00	0,00	7,35	-26,50
20	Масло сливочное	30	14,00	7,00	11,30	6,30	22,10	0,00	13,30	4,50	18,10	5,00	11,30	0,00	9,41	-68,60
21	Масло растительное	15	30,99	36,18	21,27	29,60	31,22	0,00	21,65	29,51	30,99	37,92	24,32	0,00	24,49	63,20
22	Жиры, гр	40	9,09	123,26	17,22	11,62	11,96	0,00	10,96	17,75	9,09	124,85	10,42	0,00	28,85	-27,90
23	Сахар (в том числе для приготовления блинов и напитков)	30	27,19	37,15	30,62	58,76	33,95	0,00	31,09	49,33	27,19	36,30	30,77	0,00	30,20	0,70
24	Кондитерские изделия	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
25	Чай	1	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,50	-50,00
26	Какао-порошок	1	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,67	-33,30
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	1,33	-33,30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	2,36	2,54	2,41	1,71	1,99	0,00	2,54	2,58	2,36	2,65	2,41	0,00	1,96	880,80
29	Крахмал	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	6,58	2,06	4,92	4,19	4,99	0,00	5,27	2,67	4,78	2,59	4,53	0,00	3,55	18,30
31	Специи	2	0,00	0,32	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,12	0,50	0,10	0,10	0,00	0,18	-91,00

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: _____

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

Циклическое 10-ти дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

7-11 лет

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101, 2013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	5,06	10,21	25,82	215,42	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
Всего	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112, 2013
		737	16,01	16,49	81,20	537,25	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19, 2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТК
	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
		915	27,85	37,82	126,44	953,55	
	Всего	1 652	43,86	54,31	206,65	1490,80	
	Итого за день						
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301, 2013
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112, 2013
Всего		605	21,96	24,45	62,04	556,05	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19, 2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,14	№110, 2004
	Жаркое по-домашнему из филе птицы	260	17,72	9,92	32,79	291,34	№369, 2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
Всего		865	23,69	25,06	90,81	683,49	
Итого за день		1 470	45,64	49,51	152,85	1239,54	

3 День Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Апельсины свежие	210 200 30 30 260 730	4,83 4,13 2,28 1,41 2,34 14,99	9,75 3,81 0,27 0,21 0,52 14,55	31,69 15,00 14,94 14,94 21,06 97,60	233,79 110,76 71,19 67,29 98,28 581,31	ТТК ТТК №108, 2013 №109, 2013 №112, 2013
Всего							
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/ Суп картофельный с бобовыми /горох/ Котлета Любительская из минтая Пюре картофельное Напиток витаминизированный Клюквенный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	100 250 100 180 200 30 890 1 620	1,43 5,44 10,86 4,03 0,00 2,28 25,45 40,43	5,06 4,48 6,00 5,64 0,00 0,27 0,21 36,20	10,56 21,60 10,95 31,71 16,48 14,91 14,94 218,75	93,46 148,46 141,26 193,69 65,92 71,19 67,29 1362,57	№1, 2000 №139, 2004 ТТК №520, 2004 ТТК №108, 2013 №109, 2013
Всего							
Итого за день							
4 День Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Яблоко свежее	170 200 21 20 200 611	27,93 0,20 1,60 0,94 0,80 31,46	8,38 0,05 0,19 0,14 0,80 9,56	37,34 10,05 10,44 9,96 19,60 87,39	336,52 41,46 49,83 44,86 88,80 561,47	№366, 2004 ТТК №108, сб. 2013г №109, 2013 №112, 2013
Всего							
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным Суп лапша Домашняя Филе птицы тушеное в сметанном соусе Рис припущенный Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	100 250 100 180 200 25 880 1 491	0,91 3,01 17,06 4,46 1,90 1,18 29,02 60,49	10,17 4,86 6,61 5,20 0,10 0,23 0,18 36,90	7,15 15,07 3,26 46,70 23,82 12,43 12,45 208,27	123,79 116,06 140,75 251,43 98,18 59,33 56,08 1407,07	№9, Пермь 2013 №148, 2004 №493, 2004 №512, 2004 ТТК №108, 2013 №109, 2013
Всего							
Итого за день							
5 День Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Апельсины свежие	205 200 25 24 250 704	4,17 2,06 1,90 1,13 2,25 11,50	5,96 1,99 0,23 0,17 0,50 8,84	23,25 17,98 12,43 11,95 20,25 85,86	163,31 98,04 59,33 53,83 94,50 469,00	ТТК ТТК №108, 2013 №109, сб. 2013г №112, 2013
Всего							
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным Макаронные изделия отварные Компот из свежих плодов (апельсины) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	100 260 120 180 200 25 25 910	0,65 2,20 13,97 7,00 0,50 1,90 1,18 27,39	10,01 6,06 16,84 6,44 0,11 0,23 0,18 39,87	4,31 10,98 21,34 44,52 14,44 12,43 12,45 120,46	109,93 107,26 292,86 264,02 60,71 59,33 56,08 950,17	№19, 2004 №124, 2004 ТТК №332, 2004 №636, 2004 №108, 2013 №109, 2013
Всего							

Итого за день		1 614	30,00	48,71	108,11	1418,17	
2 неделя							
1 День							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	5,26	10,91	24,07	215,52	ТТК
	с маслом	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
	Апельсины свежие	742	16,59	17,24	81,94	549,21	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком	100	0,73	10,01	3,83	108,33	№20,2004
	репчатый, маслом растительным	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	110	16,31	7,08	17,37	198,43	ТТК
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520,2004
	Пюре картофельное	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
Всего	Напиток витаминизированный Вишневым	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№109,сб.2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	896	30,01	27,65	118,85	844,33	
Итого за день		1 638	46,60	44,89	200,79	1393,54	
2 День							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	150	23,99	5,87	33,35	282,15	№319,2013
	Повидло	30	0,09	0,01	19,20	77,27	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
		630	28,15	7,13	107,08	605,08	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	растительное/	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492,2004
	Плов из филе птицы	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Напиток лимонный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№108,сб.2013г
Всего	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	880	32,94	25,37	125,70	862,89	
		1 510	61,09	32,50	232,77	1467,96	
Итого за день							
3 День							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,34	7,89	14,98	156,23	№3,2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	205	5,27	6,15	28,75	191,42	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		725	16,86	16,66	91,91	585,04	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	растительным	255	1,90	5,57	11,23	102,66	ТТК
Суп из овощей со сметаной							

Всего	Тесто для мясных в соусе томатном	110	11,01	13,42	15,07	11,01	
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	43,62	11,01	№107, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	4,746	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013
Итого за день		905	23,18	35,76	110,54	856,70	
Всего		1 630	40,04	52,42	202,45	1441,74	
4 день	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112, 2013
Всего		612	20,44	22,86	59,95	527,25	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19, 2004
	Свекольник со сметаной	260	2,22	6,06	17,24	132,41	ТТК
	Рагу из филе птицы	260	23,55	9,35	29,68	297,03	№489, 2004
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
	Всего	880	30,30	25,94	92,84	726,08	
	Итого за день	1 492	50,74	48,80	152,79	1253,33	
5 день	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260, 2013
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112, 2013
Всего		715	15,42	12,36	90,36	534,31	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза	100	1,70	5,06	10,77	95,38	№6, 2000
	консервированная, масло/	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	13,68	10,00	22,31	233,99	ТТК
	Биточки мясные в соусе красном основном	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Пюре картофельное	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Напиток витаминизированный Клюквенный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013
	Хлеб пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	920	25,38	26,28	129,62	856,55	
Всего		1 635	40,80	38,64	219,98	1390,86	
Итого за день		15 752	468,58	442,87	2 001,61	13866,57	
Всего за две недели							
Среднее значение за период		1 575,20	46,86	44,29	200,16	1386,66	

7-11 лет

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77.00	46.20	617.72	51.48	66.85
Жиры	79.00	47.40	601.48	50.12	63.45
Углеводы	335.00	201.00	2391.01	199.25	59.48
Витамин С	60.00	36.00	1530.59	127.55	212.58
Витамин В1	1.20	0.72	10.23	0.85	71.08
Витамин В2	1.40	0.84	23.30	1.94	138.64
Витамин А	700.00	420.00	847.07	70.59	10.08
Витамин D	10.00	6.00	12.79	1.07	10.66
Ca	1100.00	660.00	5338.84	444.90	40.45
P	1100.00	660.00	9369.84	780.82	70.98
Mg	250.00	150.00	2945.94	245.50	98.20
Fe	12.00	7.20	149.21	12.43	103.62
K	1100.00	660.00	28931.43	2410.95	219.18
Фтор	3.00	1.80	1588.95	132.41	4413.73
Калорийность	2350.00	1410.00	17448.19	1454.02	61.87
Иод	100.00	60.00	60.63	5.05	5.05
Селен	30.00	18.00	284.83	23.74	79.12

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	80	16,00	46,00	30,00	55,00	25,00	0,00	55,00	41,00	30,00	46,00	16,00	0,00	30,00	-62,50	
2	Хлеб пшеничный	150	35,00	56,00	34,00	55,00	55,00	0,00	42,60	25,00	40,00	49,00	36,20	0,00	35,65	-76,20	
3	Мука пшеничная	15	73,23	72,31	70,17	53,41	61,02	0,00	79,84	71,03	73,23	76,05	73,29	0,00	58,63	290,90	
4	Крупа, бобовые	45	130,68	0,00	60,00	73,50	41,00	0,00	51,00	86,00	44,00	0,00	27,06	0,00	42,77	-5,00	
5	Макаронные изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	10,00	0,00	11,33	-24,40	
6	Картофель	187	75,00	172,00	203,90	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	104,06	-44,40	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соевые и квашенные	280	149,93	199,93	127,00	136,00	184,20	0,00	130,65	143,00	167,93	221,25	127,75	0,00	132,30	-52,70	
8	Фрукты свежие	185	207,00	40,00	225,00	0,00	235,00	0,00	207,00	31,00	200,00	29,00	170,00	0,00	112,00	-39,50	
9	Сухофрукты	15	0,00	0,00	0,00	47,66	0,00	0,00	0,00	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	-65,00	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе instantные	200	20,00	200,00	20,00	200,00	0,00	0,00	220,00	0,00	20,00	200,00	20,00	0,00	75,00	-62,50	
11	Мясо 1-й категории	70	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-87,50	
12	Субпродукты (печень)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	5,00	-83,30	
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	15,00	73,17	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	86,00	19,20	0,00	34,76	-0,70	
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-91,10	
15	Молоко	300	224,43	12,90	29,22	1,28	231,15	0,00	18,32	1,94	230,43	6,99	30,22	0,00	65,57	-78,10	
16	Кисломолочная продукция	160	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	50,00	-66,70	
17	Творог (5% - 9% н.д.ж)	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,17	-57,70	
18	Сыр	10	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	-66,70	
19	Сметана	10	5,00	5,00	0,00	24,88	29,63	0,00	0,00	8,70	10,00	5,00	0,00	0,00	7,35	-26,50	
20	Масло сливочное	30	14,00	7,00	11,30	6,30	22,10	0,00	13,30	4,50	18,10	5,00	11,30	0,00	9,41	-68,60	
21	Масло растительное	15	30,99	36,18	21,27	29,60	31,22	0,00	21,85	29,51	30,99	37,92	24,32	0,00	24,49	63,20	
22	Яйцо, гр	40	9,09	123,26	17,22	11,62	11,96	0,00	10,96	17,75	9,09	124,85	10,42	0,00	28,85	-27,90	
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	27,19	37,15	30,62	58,76	33,95	0,00	31,09	49,33	27,19	36,30	30,77	0,00	30,20	0,70	
24	Кондитерские изделия	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00	
25	Чай	1	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,50	-50,00	
26	Какао-порошок	1	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,67	-33,30	
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	-33,30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	2,36	2,54	2,41	1,71	1,99	0,00	2,54	2,58	2,36	2,65	2,41	0,00	1,96	880,80	
29	Крахмал	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	6,58	2,06	4,92	4,19	4,99	0,00	5,27	2,67	4,78	2,59	4,53	0,00	3,55	18,30	
31	Специи	2	0,00	0,32	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,12	0,50	0,10	0,10	0,00	0,18	-91,00	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: _____

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

Циклическое 10- дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

с 14 лет ТОО

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,57	6,16	19,91	145,32	№132,2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	150	13,68	16,00	18,23	271,61	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,08	10,39	54,49	359,78	№237,2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№108,сб,2013г
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
		965	32,74	43,01	139,81	1077,28	
2 день							
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,94	5,06	13,36	106,70	ТТК
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	280	22,63	10,34	33,31	316,84	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,29	15,90	75,94	№108,сб,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		892	28,76	25,99	90,75	711,95	
3 день							
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139,2004
	Котлета Любительская из минтая с маслом	110	10,94	13,25	11,08	207,35	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№520,2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№108,сб,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		920	26,27	29,55	124,80	870,17	

4 День									
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,91	10,17	7,15	123,79	№9, Первое 2013г		
	Суп лапша Домашняя	250	3,01	4,86	15,07	116,06	№148, 2004		
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	110	14,94	7,23	3,22	137,76	ТТК		
	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512, 2004		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК		
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	№108, сб. 2013г		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013		
	Яблоко свежее	210	0,84	0,84	20,58	93,24	№112, 2013		
Всего	1 098	27,73	28,80	140,42	931,76				
5 День									
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19, 2004		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,68	6,05	9,04	97,32	ТТК		
	Запеканка из пшена с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК		
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004		
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,50	0,11	14,44	60,71	№636, 2004		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013		
	Всего	905	26,63	39,82	116,03	929,01			
2 неделя									
1 День									
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	120	0,88	12,01	4,60	130,00	№20, 2004		
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004		
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	120	18,09	7,80	19,11	218,99	ТТК		
	Пюре картофельное	200	4,34	4,81	34,03	196,73	ТТК		
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№108, сб. 2013г		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51			
	Всего	965	33,43	29,70	133,13	933,51			
2 День									
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1, 2000		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,25	5,14	16,84	122,66	ТТК		
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492, 2004		
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108, 2013		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51			
	Яблоко свежее	230	0,92	0,92	22,54	102,12	№112, 2013		
	Всего	1 110	33,49	26,74	145,97	958,50			
3 День									

Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,91	3,39	106,74	№19, 2004
	Суп из овощей со сметаной	265	2,57	6,61	14,39	127,10	№135, 2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	150	13,68	16,00	18,23	271,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	200	7,77	7,16	49,47	293,35	№132, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,32	17,89	85,43	№108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	
	Всего	986	29,21	40,34	137,24	1028,84	
	4 день						
	Обед	120	0,78	12,01	5,17	131,92	№19, 2004
Всего	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	120	0,78	12,01	5,17	131,92	№19, 2004
	Свекольник со сметаной	265	2,89	6,39	20,76	152,08	№131, Пермь
	Рагу из филе птицы	270	20,04	8,07	29,93	272,46	ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013
	Всего	905	27,12	26,92	92,49	720,74	
	5 день						
	Обед	60	1,02	3,03	6,46	57,23	№6, 2000
	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	60	1,02	3,03	6,46	57,23	№6, 2000
Всего	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	100	11,95	8,38	18,24	196,22	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112, 2013
	Всего	1032	23,31	23,38	136,86	851,09	
	Всего за две недели	9778	288,68	314,25	1257,49	9012,86	
	Обед	977,80	28,87	31,42	125,75	901,29	
Среднее значение за период							

12 лет и старше

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Обед 35%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)

Белки	90,00	31,50	288,68	28,07	11,00
Жиры	92,00	32,20	314,25	31,42	11,16
Углеводы	383,00	134,05	1257,49	125,75	12,03
Калорийность	2720,00	952,00	9012,86	901,29	33,14
Витамин С	70,00	24,50	764,87	76,49	109,27
Витамин В1	1,40	0,49	5,98	0,60	42,64
Витамин В2	1,60	0,56	5,12	0,51	32,00
Витамин А	900,00	315,00	124,56	12,46	1,38
Витамин Д	10,00	3,50	5,61	0,56	5,61
Са	1200,00	420,00	1413,35	141,34	11,78
Р	1200,00	420,00	4124,78	412,48	34,37
Mg	300,00	105,00	1577,46	157,75	52,58
Fe	18,00	6,30	85,82	8,58	47,68
K	1200,00	420,00	17560,39	1756,04	146,34
Фтор	4,00	1,40	874,95	87,50	2187,38
Иод	100,00	35,00	38,43	3,84	3,84
Селен	50,00	17,50	194,24	19,42	38,85

Ведомость контроля за рационом питания Обед 35 %
с 01.05.2026
Режим питания: Одноразовое
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонен ие от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной	120	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	0,00	35,00	35,00	20,00	20,00	20,00	0,00	19,17	-84,00
2	Хлеб пшеничный	200	45,00	16,00	44,00	16,00	25,00	0,00	52,60	30,00	40,00	30,00	36,20	0,00	27,90	-86,10
3	Мука пшеничная	20	6,98	0,00	0,00	4,17	1,39	0,00	7,53	0,00	6,98	3,20	3,13	0,00	2,78	-86,10
4	Крупы, бобовые	50	100,20	0,00	20,00	63,00	10,00	0,00	20,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,02	-52,00
5	Макаронные изделия	20	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	70,00	0,00	10,00	0,00	11,92	-40,40
6	Картофель	187	75,00	172,00	221,00	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	105,48	-43,60
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашенные	320	149,93	189,93	127,00	136,00	174,20	0,00	148,65	143,00	157,93	221,25	91,35	0,00	128,27	-59,90
8	Фрукты свежие	185	0,00	40,00	15,00	170,00	55,00	0,00	0,00	31,00	0,00	22,00	0,00	0,00	27,75	-85,00
9	Сухофрукты	20	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,67	-91,70
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	8,33	-95,80
11	Мясо 1-й категории	78	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-88,80
12	Субпродукты (печень)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	-87,50
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	53	15,00	85,37	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	85,00	19,20	0,00	35,78	-32,50
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленное	77	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-93,30
15	Молоко	350	0,00	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	3,42	0,00	0,00	0,00	3,42	0,00	0,89	-99,70
16	Кисломолочная продукция	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
17	Творог (5% - 9% м.д.ж)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
18	Сыр	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
19	Сметана	10	10,00	5,00	0,00	18,89	9,63	0,00	0,00	15,00	15,00	15,00	0,00	0,00	7,38	-26,20
20	Масло сливочное	35	10,00	0,00	12,00	6,30	8,10	0,00	6,30	0,00	9,00	0,00	6,30	0,00	4,83	-86,20
21	Масло растительное	18	24,14	22,58	9,00	19,00	26,00	0,00	17,25	17,80	24,14	22,30	14,05	0,00	16,35	-9,10
22	Яйцо, гр	40	0,00	0,00	10,00	0,00	6,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,83	-95,40
23	Сахар (в том числе для приготовления блинов и напитков)	35	0,44	13,00	5,00	13,00	10,00	0,00	0,94	15,00	0,44	12,50	3,94	0,00	6,19	-82,30
24	Кондитерские изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
25	Чай	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
26	Какао-порошок	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00

Литература

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-ое с дополнениями, Пермь 2013. Составители: Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гринина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004. Разработано Институтом питания РАМН Зам. директора академик РАМН, профессор Тутельян В.А. Под общей редакцией В.Т.Лапиной
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. ТОО "Пчелка" Москва 1994 Составители Ананина В.А., Ахба С.Л., Лапина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколов В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И под редакцией Ф.Л.Марчука
4. Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания. Новосибирск 2000. -148с. Сборник разработан Пищевой лабораторией качества мэрии г. Новосибирска с учетом требований отраслевых нормативных документов, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994-1996 гг издания.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Разработано ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Г.А.Ватнера, редактор профессор И.П.Корюкина. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С., Кашина Е.В., под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова.