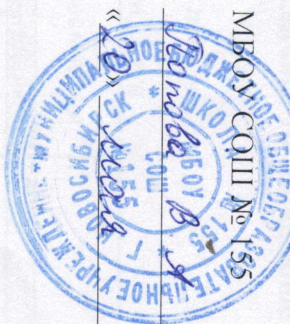


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря

МБОУ СОШ № 135



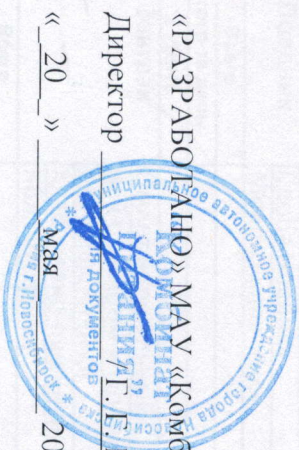
« 20 » мая 2026 г.

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

На период летнего оздоровительного лагеря 2026 г.

«РАЗРАБОТАНО» МАУ «Комбинат питания»

Директор \_\_\_\_\_ Г. Е. 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                  | ТТК         |
|               | Чай с сахаром и лимоном                                      | 207       | 0,26             | 0,06  | 10,26    | 42,61                   | 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         | 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                  | ТТК         |
|               | Ефтели мясные в соусе томатном                               | 130       | 11,01            | 13,42 | 15,07    | 225,05                  | ТТК         |
|               | 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                   | 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   |
|               |                                                              | 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                  | 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 |                                                              | 1 982     | 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   | ТК              |
|         | 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  | ТК              |
|         | 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 |                                                              |       |       |       |        |         |                 |
|         | Каша молочная кукурузная жидкая с маслом                     | 210   | 4,83  | 9,75  | 31,69  | 233,79  | ТК              |
|         | Какао с молоком                                              | 200   | 4,13  | 3,81  | 15,00  | 110,76  | ТК              |
|         | 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   | Апельсины свежие                                             | 260   | 2,34  | 0,52  | 21,06  | 98,28   | №112,2013       |
|         |                                                              | 730   | 14,99 | 14,55 | 97,60  | 581,31  |                 |
| 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                               | 100   | 10,86 | 6,00  | 10,95  | 141,26  | ТК              |
|         | Пюре картофельное                                            | 180   | 4,03  | 5,64  | 31,71  | 193,69  | №520, 2004      |
| Всего   | Напиток витаминизированный Клюквенный                        | 200   | 0,00  | 0,00  | 16,48  | 65,92   | ТК              |
|         | 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       |
|         |                                                              | 890   | 25,45 | 21,65 | 121,15 | 781,26  |                 |
|         | Масло сливочное                                              | 20    | 0,16  | 14,50 | 0,26   | 132,18  | №105,2013       |
| Полдник | 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  |                 |
|         | Итого за день                                                | 1 950 | 55,67 | 66,44 | 286,89 | 1968,39 |                 |
| 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   | ТК              |
|         | Хлеб пшеничный                                               | 21    | 1,60  | 0,19  | 10,44  | 49,83   | №108, с6, 2013г |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20    | 0,94  | 0,14  | 9,96   | 44,86   | №109,2013       |
| Всего   | Яблоко свежее                                                | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60  | 88,80   | №112,2013       |
|         |                                                              | 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 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                                                       | 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      |
| Всего         | Апельсины свежие                                             | 250   | 2,25  | 0,50  | 20,25  | 94,50   | №112, 2013      |
|               |                                                              | 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 Черномородиновый                        | 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 кипяченное                                                  | 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   |           |
| Поддник                    | 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   | Общее 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                                        |

Ведомость контроля за рационом питания  
с 01.05.2026  
Режим питания: Трехразовое  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Наименование группы пищевой продукции                                    | Норма<br>продукции в<br>граммах, г<br>(нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в рамках на одного человека |        |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      | В среднем<br>за неделю<br>(12 дней) | Отклонен<br>ие от<br>нормы в<br>% (+/-) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
|       |                                                                          |                                               | 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 | 42,50  | 26,00  | 40,00  | 49,00  | 36,20  | 0,00 | 35,55                               | -76,20                                  |
| 3     | Мука пшеничная                                                           | 15                                            | 73,23                                                                    | 70,17  | 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 соленые 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 (цельная-бройлеры потрашеные 1 кат)                                | 35                                            | 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    | Яйцо, гр                                                                 | 40                                            | 9,09                                                                     | 123,26 | 17,22  | 11,62  | 11,96  | 0,00 | 10,56  | 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<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                 |                                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| <b>1 неделя</b> |                                                              |           |                  |       |          |                            |             |
| <b>1 день</b>   |                                                              |           |                  |       |          |                            |             |
| 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 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  |
|                 | Всего                                                        | 915       | 27,85            | 37,82 | 125,44   | 953,55                     |             |
|                 | Итого за день                                                | 1 652     | 43,86            | 54,31 | 206,65   | 1490,80                    |             |
| <b>2 день</b>   |                                                              |           |                  |       |          |                            |             |
| 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                    |             |



| Итого за день |                                                                            | 1 614 | 30,00 | 46,71 | 206,11 | 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 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              |
| Всего         | Хлеб пшеничный                                                             | 30    | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 71,19   | №108,2013        |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 26    | 1,22  | 0,18  | 12,95  | 58,32   | № 109, сб. 2013г |
|               |                                                                            | 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 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, сб. 2013г |
| Всего         | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 30    | 1,41  | 0,21  | 14,94  | 67,29   | №109,2013        |
|               |                                                                            | 880   | 32,94 | 25,37 | 125,70 | 862,89  |                  |
|               |                                                                            | 1 510 | 61,09 | 32,50 | 232,77 | 1467,96 |                  |
| Итого за 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 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              |

|                            |                                                    |          |        |        |          |          |            |
|----------------------------|----------------------------------------------------|----------|--------|--------|----------|----------|------------|
| Всего                      | Тесто для мясных в соусе томатном                  | 110      | 11,01  | 13,42  | 15,07    | 111,03   | №107, 2004 |
|                            | Макаронные изделия отварные                        | 180      | 7,00   | 6,44   | 44,54    | 264,02   | ТК         |
|                            | Напиток витаминизированный Черноморского           | 200      | 0,00   | 0,00   | 16,48    | 65,92    | №108, 2013 |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,52   | 0,18   | 9,94     | 47,46    | №109, 2013 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                               | 20       | 0,94   | 0,14   | 9,96     | 44,86    |            |
| Итого за день              |                                                    | 905      | 23,18  | 35,76  | 110,54   | 856,70   |            |
| 4 день                     |                                                    | 1 630    | 40,04  | 52,42  | 202,45   | 1441,74  |            |
| 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    | ТК         |
|                            | 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   | ТК         |
|                            | 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   | 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 |
|                            | 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   | ТК         |
|                            | 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    | ТК         |
|                            | 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      | 26,38  | 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                                       |
| Щелоч        | 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<br>продукции в<br>граммах, г<br>(нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека |        |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      | В среднем<br>за неделю<br>(12 дней) | Отклонен<br>ие от<br>нормы в<br>% (+/-) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
|       |                                                                          |                                               | 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     | 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                                                                | 167                                           | 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 соленные 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                                                  | 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   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 21,17                               | -67,70                                  |
| 18    | Сыр                                                                      | 10                                            | 20,00                                                                     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 20,00  | 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   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,67                                | -33,30                                  |
| 27    | Кофеинный 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 | 1,33                                | -33,30                                  |
| 28    | Дрожжи хлебопекарные                                                     | 0,2                                           | 2,36                                                                      | 2,54   | 2,41   | 1,71   | 1,99   | 0,00 | 2,54   | 2,56   | 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 (охранительной) 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 Черносмординовский                | 200       | 0,00             | 0,00  | 16,48    | 65,92                   | ТТК           |
|            | Хлеб пшеничный                                               | 35        | 2,66             | 0,32  | 17,40    | 83,06                   | №108,сб,2013г |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20        | 0,94             | 0,14  | 9,96     | 44,86                   | №109,2013     |
| Всего      |                                                              | 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     |
|            |                                                              | 892       | 28,76            | 25,99 | 90,75    | 711,95                  |               |
| Всего      |                                                              |           |                  |       |          |                         |               |
| 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 2013  |  |  |
|          | Суп лапша Домашняя                                                         | 250   | 3,01  | 4,86  | 15,07  | 116,06 | №14В, 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   | 127,30  | №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  | №332, 2004       |
|                            | Напиток витаминизированный Черносмородиновый                       | 200    | 0,00   | 0,00   | 16,48   | 65,92   | ТТК              |
|                            | Хлеб пшеничный                                                     | 36     | 2,74   | 0,32   | 17,89   | 85,43   | № 108, с6, 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, с6, 2013г |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                                               | 20     | 0,94   | 0,14   | 9,96    | 44,86   | №109, 2013       |
|                            | Всего                                                              | 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                                                | 9 778  | 288,68 | 314,25 | 1257,49 | 9012,86 |                  |
|                            | Обед                                                               |        |        |        |         |         |                  |
| Среднее значение за период |                                                                    | 977,80 | 28,87  | 31,42  | 125,75  | 901,29  |                  |

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   | 28,87   | 11,00   |
| Жиры         | 92,00   | 32,20  | 314,25   | 31,42   | 14,16   |
| Углеводы     | 383,00  | 134,05 | 1257,49  | 125,75  | 12,83   |
| 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 D    | 10,00   | 3,50   | 5,61     | 0,56    | 5,61    |
| Ca           | 1200,00 | 420,00 | 1413,35  | 141,34  | 11,78   |
| P            | 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<br>продукции в<br>граммах, г<br>(нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека |        |        |        |        |      |        |        |        |        |        |      | В среднем<br>за неделю<br>(12 дней) | Отклонен<br>ие от<br>нормы в<br>% (+/-) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
|       |                                                                         |                                               | 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 малосоленое                          | 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 бжлд 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., Грешина 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.