

Утверждаю:



Директор ООО «Торговый Дом Марс»

Смирнов А.Н./

"30" 05 2025 г.

Согласовано:



Директор МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»

/Богомолова И.В./

2025 г.

Двухнедельное цикличное меню
для организации горячего питания детей
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»

Циклическое меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в 2025 году

возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
	завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,2	9,2	38,5	281	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (киви*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	520	20,2	21,2	90,7	643	
	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	60	1,9	0,4	6,9	36	222**
	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200	4,8	5,2	28,5	178	290**
	Биточки рубленые куриные	100	14,8	13,5	10,5	228	695**
обед	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24г****
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30	30,3	129,4	908	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		58,7	60,3	275	1886	
Неделя 1, день 2							
	завтрак						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	555	20,9	21,3	101,4	691	
	Кабачки, тушеные в сметанном соусе	60	0,5	3,6	4,1	49	732**
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,9	5,6	17,5	132	110**
	Поджарка из свинины	100	12,3	13,5	9,6	206	588**

обед	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	297***
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	800	30,8	31,1	130,2	913	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		60,2	60,6	286,4	1932	
Неделя 1, день 3							
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	155	9,8	13,2	32,5	290	262*****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	TK
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	TK
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	TK
обед	итого за завтрак:	575	19,1	18,6	80,2	565	
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-33****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Рагу из мяса птицы (курица)	200	19,5	22,6	41,3	456	690**
полдник	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	итого за обед:	730	30,4	30,3	127,7	917	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	21,6	170	пром
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	54,8	330	
	итого за день:		58,2	57,3	262,7	1812	
Неделя 1, день 4							
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	200	10,3	9,2	38,2	282	302***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	13,5	57	TK
	итого за завтрак:	575	18,3	17,9	90,7	602	
	Капуста тушеная	60	1,3	3,5	5,6	58	733**

обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,7	6,5	24,5	174	132***
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,6	13,8	12,1	235	542**
	Картофель отварной с зеленью	150	2,8	5,2	22	146	728**
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	25	98	699***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	800	30,2	30,9	129,4	909	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	TK
полдник	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		57	57,6	275,3	1846	
	Неделя 1, день 5						
	Оладьи с молоком сгущенным	150	11,4	14,8	58,5	420	987**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	TK
	Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)	100	0,3	0,3	12,9	56	TK
	итого за завтрак:	555	19,2	19,6	95,9	643	
	Огурец свежий /перец сладкий свежий в нарезке	60	1	0,2	3	17	54-233/54-43****
	Суп овощной с курицей	200	4,8	6,5	20,5	158	324**
обед	Фрикассе из курицы	100	15,5	16,5	10,4	252	692**
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511***
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	800	30,6	30	131,4	917	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	TK
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
полдник	итого за день:		58,3	58,4	282,5	1895	
	Неделя 2, день 1						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	TK
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Фрукты и ягоды свежие (апельсин*)	180	0,5	0,5	24,6	107	TK

	итого за завтрак:	550	20,9	21,3	101,4	691	
обед	Икра из кабачков	60	0,8	3,8	6,5	60	232**
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	4,8	5,6	18,3	136	124***
	Цикенболы с молочным соусом	100	14,1	15,8	10,2	238	714**
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332***
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	26,8	120	358***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,9	30,9	134	938	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	22	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	ТК
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		60,3	60,4	290,2	1957	
Неделя 2, день 2							
завтрак	Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая	200	9,3	8,8	37,5	270	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)	150	0,4	0,4	13,5	57	ТК
	итого за завтрак:	570	19,4	20,9	90,3	633	
	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	60	1,9	0,4	6,9	36	222**
	Свекольник со сметаной	200	4,8	5,4	26,8	174	54-18с****
обед	Шницель рубленый свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24г*****
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23,0	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	29,7	30,5	132	918	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
полдник	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	ТК
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55	335	
	итого за день:		57,6	60,2	277,5	1886	
Неделя 2, день 3							
	Омлет натуральный запеченый	150	14,5	13,6	9,2	220	491**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК

завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	605	21,5	21,9	81,1	614	
обед	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3з****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Плов из булгура с курицей	200	19,5	22,8	45,3	470	54-15м****
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	итого за обед:	730	29,9	30,4	131,8	926	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	21,6	170	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	54,8	330	
итого за день:			60,1	60,7	267,7	1870	
Неделя 2, день 4							
завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	10,4	10,2	38,6	292	311***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
итого за завтрак:		525	18,3	18,8	90,5	611	
обед	Салат из капусты белокочанной и перца сладкого	60	0,8	4,2	2,4	51	59**
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	5,3	5,8	29,5	194	324**
	Рыба, запеченная с луком и сыром	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р****
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	25,3	154	737**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
итого за обед:		800	30,2	30,4	128,4	916	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
итого за день:			57	57,4	273,7	1855	
Неделя 2, день 5							

завтрак	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром	170	10,3	13,8	34,5	310	54-3г****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	ТК
	Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
обед	Итого за завтрак:	590	19,6	19,2	82,2	585	
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1	6,5	5,3	80	97**
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,8	5,8	20,5	142	324**
	Гуляш из отварного мяса	125	12,4	10,2	9,5	178	579**
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	305
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	Итого за обед:	825	30,4	30,9	134,2	928	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
полдник	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	Итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	Итого за день:		58,5	58,9	271,6	1848	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		586	592	2763	18787	
	Среднее значение за период		59	59	276	1879	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

Примечание:

* Допускается замена фруктов и ягод свежих, кондитерских изделий при соблюдении их массы и пищевой ценности.

Источники рецептов:

- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тугельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.
 *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей ред. В.Т. Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
 **** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЗ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.
 ***** Сборник рецептов на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тугельяна - Москва Дели плюс, 2016 г.
 ***** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.

Циклическое меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в 2025 году

возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	12,8	11,5	48,5	358	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (киви*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	Итого за завтрак:	570	22,8	23,5	100,7	720	
обед	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	100	3,2	0,7	11,5	60	222**
	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250	6,8	7,2	37,6	244	290**
	Биточки рубленые куриные	100	14,8	13,5	10,5	228	695**
	Рагу из овощей	180	3,9	11,9	27,4	236	54-24г****
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	Итого за обед:	920	34,5	35,2	147,7	1048	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	Итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	Итого за день:		65,8	67,5	303,6	2103	
Неделя 1, день 2							
завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	200	22,5	23,2	56,5	535	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	Итого за завтрак:	605	24,6	24,3	106,4	754	
	Кабачки, тушенные в сметанном соусе	100	0,9	6,5	6,9	90	732**
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	5,5	7	22,8	178	110**
	Поджарка из свинины	100	12,3	13,5	9,6	206	588**

обед	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,8	47,8	305	297***
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	920	34,7	36,7	147,9	1057	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		67,8	69,2	309,1	2139	
Неделя 1, день 3							
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	205	13	17,6	43,2	390	262****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	TK
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	TK
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	TK
обед	итого за завтрак:	625	22,3	23	90,9	665	
	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,9	20	54-33****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,5	9,5	28,9	230	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Рагу из мяса птицы (курица)	250	22,4	25,6	54,6	550	690**
полдник	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	итого за обед:	820	35,4	36,4	150	1079	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	21,6	170	пром
завтрак	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	54,8	330	
	итого за день:		66,4	67,8	295,7	2074	
Неделя 1, день 4							
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	250	12,9	11,5	47,8	353	302***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	13,5	57	TK
	итого за завтрак:	625	20,9	20,2	100,3	673	
	Капуста тушеная	100	2,5	6,2	10,2	107	733**

обед	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250	6,5	7,5	30,8	221	132***
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,6	13,8	12,1	235	542**
	Картофель отварной с зеленью	180	3,5	6,5	28,5	188	728**
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	25	98	699***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	920	33,9	35,9	146,8	1047	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	TK
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		63,3	64,9	302,3	2055	
Неделя 1, день 5							
завтрак	Оладьи с молоком стученным	200	14,3	16,3	72,5	505	987**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	TK
	Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)	100	0,3	0,3	12,9	56	TK
	итого за завтрак:	605	22,1	21,1	109,9	728	
обед	Огулец /перец сладкий свежий в нарезке	100	1,2	0,4	3,8	24	54-233/54-43****
	Суп овощной с курицей	250	6,5	9,2	26,6	220	324**
	Фрикассе из курицы	100	15,5	16,5	10,4	252	692**
	Рис отварной	180	4,4	6,2	45	266	511***
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	TK
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	TK
	итого за обед:	920	33,4	34,2	146,5	1042	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	TK
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		64	64,1	311,6	2105	
Неделя 2, день 1							
завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	200	22,5	23,2	56,5	535	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	TK
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Фрукты и ягоды свежие (апельсин*)	180	0,5	0,5	24,6	107	TK

	итого за завтрак:	600	24,6	24,3	106,4	754	
	Икра из кабачков	100	1,4	6,5	10,9	108	232**
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	6,5	6,9	23,5	184	124***
	Чикенболы с молочным соусом	100	14,1	15,8	10,2	238	714**
обед	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	39,5	228	332***
	Напиток яблочно-лимонный	200	0	0,1	26,8	120	358***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	34,3	35,7	151,1	1076	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
полдник	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	22	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	ТК
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		67,4	68,2	312,3	2158	
Неделя 2, день 2							
	Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая	250	11,6	10,8	46,8	337	311***
завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)	150	0,4	0,4	13,5	57	ТК
	итого за завтрак:	620	21,7	22,9	99,6	700	
	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	100	3,2	0,7	11,5	60	222**
	Свекольник со сметаной	250	6,6	6,8	34,6	232	54-18С***
	Шницель рубленый свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
обед	Рагу из овощей	180	3,9	11,9	27,4	236	54-24г***
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	34	34,8	149	1050	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
полдник	Кондитерское изделие (вафля*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	ТК
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55	335	
	итого за день:		64,2	66,5	303,8	2085	
Неделя 2, день 3							
	Омлет натуральный запеченный	200	18,5	16,8	12,2	280	491**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК

завтрак	чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	655	25,5	25	84	674	
	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,9	20	54-33****
обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,5	9,5	28,9	230	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Плов из булгура с курицей	250	22,8	25,8	55,4	555	54-15м****
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	итого за обед:	870	35,3	36,5	150,9	1079	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пончик*)	40	5,1	6,8	21,6	170	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	340	8,7	8,4	54,8	330	
	итого за день:		69,5	70	289,8	2083	
Неделя 2, день 4							
завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	250	12,9	12,8	48,3	330	311***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	575	20,8	21,4	100,2	649	
	Салат из капусты белокочанной и перца сладкого	100	1,4	7,2	4,1	88	59**
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	6,8	7,2	37,5	245	324**
обед	Рыба, запеченная с луком и сыром	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р****
	Пюре картофельное	180	4,2	5,2	32,8	198	737**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40,00	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	33,4	35,8	145,6	1048	
полдник	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (пряник*)	50	4,9	6,6	21,6	168	пром
	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,2	54,8	328	
	итого за день:		62,7	65,4	300,6	2025	
Неделя 2, день 5							

завтрак	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром	200	12,2	15,8	40,8	362	54-31****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	ТК
обед	Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	620	21,5	21,2	88,5	637	
	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,8	8,7	8,9	118	97**
	Суп овощной на мясном бульоне	250	3,8	7,3	25,6	182	324**
	Гуляш из отварного мяса	125	12,4	10,2	9,5	178	579**
	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,8	47,8	305	305
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	945	34,1	35,9	152,5	1063	
	Напиток кисломолочный для детского питания	100	3,6	1,5	10,2	68	пром
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
полдник	Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0,1	23	92	пром
	итого за полдник:	350	8,5	8,8	55,2	335	
	итого за день:		64,1	65,9	296,2	2035	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		655	670	3025	20862	
	Среднее значение за период		66	67	303	2086	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

* Допускается замена фруктов и ягод свежих, кондитерских изделий при соблюдении их массы и пищевой ценности.

Примечание:

Источник рецептур:

- ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2004 г.
- *** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей ред. В.Т. Лапшиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГИЗ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.
- ***** Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва Дели плюс, 2016 г.
- ***** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.