

Согласовано  
Директор

МП



Утверждено

И.И. Ванджурса О.Ю.



## Основное меню приготовления блюд школьного лагеря горячих завтраков и обедов

| Рацион:          |                                          | Неделя:1  |                  |       | День:понедельник |                         |             |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы         |                         |             |
| Завтрак          | ПОВИДЛО                                  | 20        | 0,15             |       | 18               | 72,15                   | пром        |
|                  | КАША МОЛОЧНАЯ****                        | 220       | 10,3             | 11,5  | 48,3             | 337,9                   | 54-13к      |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200       | 0,2              |       | 6,5              | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8             | 70,3                    | пром.       |
|                  | ПРЯНИК                                   | 36        | 1,98             | 2,34  | 25,2             | 129,78                  | пром        |
| Итого за Завтрак |                                          | 506       | 14,93            | 14,04 | 112,8            | 636,93                  |             |
| Обед             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200       | 1,68             | 4,16  | 9,68             | 90,24                   | 54-2с       |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                        | 200       | 7,07             | 6,53  | 43,73            | 262,4                   | 54-1г       |
|                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200       | 0,5              |       | 19,8             | 81                      | 54-1хн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63            | 117,25                  | пром.       |
|                  | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ                | 100       | 14,1             | 5,7   | 4,4              | 156,4                   | 54-25м      |
| Итого за Обед    |                                          | 750       | 27,1             | 16,77 | 102,24           | 707,29                  |             |
| Итого за день    |                                          | 1 256     | 42,03            | 30,81 | 215,04           | 1344,22                 |             |

(лист 2)

| Рацион:          |                          | Неделя:1  |                  |       | День:вторник |                         |             |
|------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | КАША МОЛОЧНАЯ****        | 200       | 5,3              | 5,7   | 25,3         | 174,3                   | 54-27к      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63        | 117,25                  | пром.       |
|                  | ПЕЧЕНЬЕ                  | 26        | 1,98             | 2,55  | 19,34        | 108,11                  | пром        |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200       | 0,2              |       | 6,5          | 26,8                    | 54-2гн      |
| Итого за Завтрак |                          | 476       | 11,23            | 8,63  | 75,77        | 426,46                  |             |
| Обед             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200       | 4,72             | 5,76  | 13,6         | 125,52                  | 54-3с       |
|                  | РИС ОТВАРНОЙ             | 180       | 4,32             | 5,78  | 43,74        | 244,2                   | 54-6г       |
|                  | соус сметанный           | 30        | 1                | 0,7   | 2,7          | 21,2                    | 54-3с       |
|                  | КОТЛЕТА РЫБНАЯ           | 90        | 16,1             | 13,1  | 5,6          | 169,1                   | П/ф         |
|                  | Компот из изюма          | 200       | 0,43             | 0,1   | 18,34        | 75,8                    | 54-4хн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63        | 117,25                  | пром.       |
| Итого за Обед    |                          | 750       | 30,32            | 25,82 | 108,61       | 753,07                  |             |
| Итого за день    |                          | 1 226     | 41,55            | 34,45 | 184,38       | 1179,53                 |             |

(лист 3)

| Рацион:          |                                         | Неделя:1  |                  |       | День:среда |                         |             |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак          | КАША МОЛОЧНАЯ****                       | 250       | 10,41            | 12,65 | 47,05      | 343,75                  | 54-6к       |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ            | 10        | 2,3              | 3     |            | 35,8                    | 54-1з       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40        | 3                | 0,3   | 19,7       | 93,8                    | пром.       |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200       | 0,2              |       | 6,5        | 26,8                    | 54-2гн      |
| Итого за Завтрак |                                         | 500       | 15,91            | 15,95 | 73,25      | 500,15                  |             |
| Обед             | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ        | 250       | 5,8              | 7     | 7,1        | 115,3                   | 54-1с       |
|                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           | 60        | 1,6              | 6,1   | 6,2        | 85,7                    | 54-7з       |
|                  | КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ ПОКУПЕЧЕСКИ  | 250       | 18,8             | 18,1  | 29,45      | 356,15                  | 91,19       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63      | 117,25                  | пром.       |
|                  | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08  | 11         | 50,57                   | пром.       |
| Итого за Обед    |                                         | 810       | 30,16            | 31,66 | 78,38      | 724,97                  |             |
| Итого за день    |                                         | 1 310     | 46,07            | 47,61 | 151,63     | 1225,12                 |             |

(лист 4)

| Рацион:          |                                     | Неделя:1  |                  |       | День:четверг |                         |             |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | КАША МОЛОЧНАЯ****                   | 240       | 9,79             | 13,44 | 38,88        | 315,61                  | 54-29к      |
|                  | ПОВИДЛО                             | 20        | 0,15             |       | 18           | 72,15                   | пром        |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200       | 0,2              |       | 6,5          | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40        | 3                | 0,3   | 19,7         | 93,8                    | пром.       |
| Итого за Завтрак |                                     | 500       | 13,14            | 13,74 | 83,08        | 508,36                  |             |
| Обед             | СУП ГОРОХОВЫЙ                       | 230       | 7,73             | 5,24  | 18,68        | 153,09                  | 54-8с       |
|                  | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150       | 7,77             | 5,97  | 35,59        | 221,4                   | 54-5г       |
|                  | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ             | 90        | 13,05            | 13,2  | 7,2          | 199,65                  | 54-16м      |
|                  | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ               | 30        | 1                | 0,7   | 2,7          | 21,2                    | 54-3с       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40        | 3                | 0,3   | 19,7         | 93,8                    | пром.       |
|                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                    | 180       | 0,9              | 0,09  | 14,04        | 60,21                   | 54-2хн      |
| Итого за Обед    |                                     | 720       | 33,45            | 25,5  | 97,91        | 749,35                  |             |
| Итого за день    |                                     | 1 220     | 46,59            | 39,24 | 180,99       | 1257,71                 |             |

(лист 5)

| Рацион:          |                                          | Неделя:1  |                  |       | День:пятница |                         |             |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ                        | 205       | 5                | 8     | 30,81        | 277,43                  | пром        |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8         | 70,3                    | пром.       |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200       | 0,2              |       | 6,5          | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ПЕЧЕНЬЕ                                  | 26        | 1,98             | 2,55  | 19,34        | 108,11                  | пром        |
| Итого за Завтрак |                                          | 461       | 9,48             | 10,75 | 71,45        | 482,64                  |             |
| Обед             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200       | 1,68             | 4,16  | 9,68         | 90,24                   | 54-2с       |
|                  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                        | 150       | 5,3              | 4,9   | 32,8         | 196,8                   | 54-1г       |
|                  | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ                 | 100       | 17,11            | 19,67 |              | 245,78                  | 159         |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63        | 117,25                  | пром.       |
|                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200       | 0,5              |       | 19,8         | 81                      | 54-1хн      |
|                  |                                          | 700       | 28,34            | 29,11 | 86,91        | 731,07                  |             |
| Итого за Обед    |                                          | 700       | 28,34            | 29,11 | 86,91        | 731,07                  |             |
| Итого за день    |                                          | 1 161     | 37,82            | 39,86 | 158,36       | 1213,71                 |             |

(лист 6)

| Рацион:          |                                         | Неделя:1  |                  |       | День:суббота |                         |             |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ            | 15        | 3,45             | 4,5   |              | 53,7                    | 54-1з       |
|                  | КАША МОЛОЧНАЯ****                       | 250       | 9,06             | 11,64 | 42,58        | 311,25                  | 54-21к      |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200       | 0,2              |       | 6,5          | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60        | 4,6              | 0,5   | 29,5         | 140,6                   | пром.       |
| Итого за Завтрак |                                         | 525       | 17,31            | 16,64 | 78,58        | 532,35                  |             |
| Обед             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                | 250       | 5,9              | 7,2   | 17           | 156,9                   | 54-3с       |
|                  | РИС ОТВАРНОЙ                            | 180       | 4,32             | 5,78  | 43,74        | 244,2                   | 54-6г       |
|                  | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ               | 100       | 14,1             | 5,7   | 4,4          | 156,4                   | 54-25м      |
|                  | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08  | 11           | 50,57                   | пром.       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50        | 3,75             | 0,38  | 24,63        | 117,25                  | пром.       |
|                  |                                         | 780       | 28,28            | 19,14 | 100,77       | 725,32                  |             |
| Итого за Обед    |                                         | 780       | 28,28            | 19,14 | 100,77       | 725,32                  |             |
| Итого за день    |                                         | 1 305     | 45,59            | 35,78 | 179,35       | 1257,67                 |             |

(лист 7)

| Рацион:          |                                         | Неделя:2  |                  |       | День:понедельник |                         |             |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы         |                         |             |
| Завтрак          | КАША МОЛОЧНАЯ****                       | 240       | 9,79             | 13,44 | 38,88            | 315,61                  | 54-29к      |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)              | 10        | 0,1              | 7,2   | 0,1              | 66,1                    | 53-19з      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8             | 70,3                    | пром.       |
|                  | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 26        | 1,98             | 2,55  | 19,34            | 108,11                  | пром        |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200       | 0,2              |       | 6,5              | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  |                                         | 506       | 14,37            | 23,39 | 79,62            | 586,92                  |             |
| Итого за Завтрак |                                         | 506       | 14,37            | 23,39 | 79,62            | 586,92                  |             |
| Обед             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200       | 4,8              | 2,2   | 15,5             | 100,9                   | 54-7с       |

|                           |     |       |      |       |        |        |
|---------------------------|-----|-------|------|-------|--------|--------|
| Маринад овощной с томатом | 100 | 1,45  | 8,87 | 9,73  | 124,5  | 54-23з |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ            | 90  | 16,1  | 13,1 | 5,6   | 169,1  | П/ф    |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ     | 30  | 1     | 0,7  | 2,7   | 21,2   | 54-3с  |
| ГОРОШНИЦА                 | 180 | 17,37 | 1,53 | 40,59 | 245,79 | 54-21г |
| КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ        | 200 | 0,2   | 1    | 7,4   | 39     | 54-9хн |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 50  | 3,75  | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром.  |

|               |       |       |       |        |         |  |
|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за Обед | 850   | 44,67 | 27,78 | 106,15 | 817,74  |  |
| Итого за день | 1 356 | 59,04 | 51,17 | 185,77 | 1404,66 |  |

(лист 8)

| Рацион:       |                                        | Неделя:2  |                  | День:вторник |          |                         |             |
|---------------|----------------------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                        |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ                      | 205       | 5                | 8            | 30,81    | 277,43                  | пром        |
|               | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ           | 10        | 2,3              | 3            |          | 35,8                    | 54-1з       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40        | 3                | 0,3          | 19,7     | 93,8                    | пром.       |
|               | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200       | 0,2              |              | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
|               | Итого за Завтрак                       | 455       | 10,5             | 11,3         | 57,01    | 433,83                  |             |
| Обед          | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 200       | 1,42             | 3,72         | 8,08     | 71,2                    | 54-17       |
|               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 150       | 8,2              | 6,3          | 35,9     | 233,7                   | 54-4г       |
|               | Биточки из мяса птицы в молочном соусе | 100       | 10,2             | 11,7         | 8,2      | 179                     | 306         |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30        | 2,3              | 0,2          | 14,8     | 70,3                    | пром.       |
|               | Компот из изюма                        | 200       | 0,43             | 0,1          | 18,34    | 75,8                    | 54-4хн      |
|               | Итого за Обед                          | 680       | 22,55            | 22,02        | 85,32    | 630                     |             |
| Итого за день |                                        | 1 135     | 33,05            | 33,32        | 142,33   | 1063,83                 |             |

(лист 9)

| Рацион:          |                                         | Неделя:2  |                  | День:среда |          |                         |             | (лист 2) |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------------|----------|-------------------------|-------------|----------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |            |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры       | Углеводы |                         |             |          |
| Завтрак          |                                         |           |                  |            |          |                         |             |          |
|                  | КАША МОЛОЧНАЯ****                       | 250       | 10,41            | 12,65      | 47,05    | 343,75                  | 54-6к       |          |
|                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)              | 10        | 0,1              | 7,2        | 0,1      | 66,1                    | 53-19з      |          |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200       | 0,2              |            | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |          |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50        | 3,75             | 0,38       | 24,63    | 117,25                  | пром.       |          |
| Итого за Завтрак |                                         | 510       | 14,46            | 20,23      | 78,28    | 553,9                   |             |          |
| Обед             |                                         |           |                  |            |          |                         |             |          |
|                  | СУП ГОРОХОВЫЙ                           | 200       | 6,5              | 4,6        | 16,3     | 133,1                   | 54-8с       |          |
|                  | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ     | 180       | 9,32             | 7,16       | 42,71    | 265,68                  | 54-5г       |          |
|                  | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ                 | 90        | 13,05            | 13,2       | 7,2      | 199,65                  | 54-16м      |          |
|                  | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08       | 11       | 50,57                   | пром.       |          |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30        | 2,3              | 0,2        | 14,8     | 70,3                    | пром.       |          |
|                  | Итого за Обед                           | 700       | 31,38            | 25,24      | 92,01    | 719,3                   |             |          |
| Итого за день    |                                         | 1 210     | 45,84            | 45,47      | 170,29   | 1273,2                  |             |          |

(лист 10)

Рацион:

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ\*\*\*\*

240

11,24

12,55

52,69

368,62

54-13к

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)

10

0,1

7,2

0,1

66,1

53-19з

ХЛЕБ РЖАНОЙ

50

3,33

0,58

16,67

85,42

пром.

ЧАЙ С САХАРОМ

200

0,2

6,5

26,8

54-2гн

Итого за Завтрак

500

14,87

20,33

75,96

546,94

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

200

4,72

5,76

13,6

125,52

54-3с

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

200

22,13

21,87

13,2

339,47

54-10м

Маринад овощной с томатом

100

1,45

8,87

9,73

124,5

54-23з

Компот из изюма

200

0,43

0,1

18,34

75,8

54-4хн

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,3

0,2

14,8

70,3

пром.

Итого за Обед

730

31,03

36,8

69,67

735,59

Итого за день

1 230

45,9

57,13

145,63

1282,53

(лист 11)

|            |                    |           |                  |      |              |                         |             |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|--------------|-------------------------|-------------|
| Рацион:    |                    | Неделя:2  |                  |      | День:пятница |                         |             |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак    |                    |           |                  |      |              |                         |             |
|            | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ  | 205       | 5                | 8    | 30,81        | 277,43                  | пром        |

|                                   |       |       |       |        |        |         |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50    | 3,75  | 0,38  | 24,63  | 117,25 | пром.   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,2   |       | 6,5    | 26,8   | 54-2гн  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | 455   | 8,95  | 8,38  | 61,94  | 421,48 |         |
| <b>Обед</b>                       |       |       |       |        |        |         |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 200   | 5     | 5,78  | 11,3   | 116,88 | 54-11с  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                 | 200   | 7,07  | 6,53  | 43,73  | 262,4  | 54-1г   |
| Курица тушеная в соусе            | 90    | 18,9  | 4,95  | 3,15   | 132,39 | 290/330 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200   | 0,5   |       | 19,8   | 81     | 54-1хн  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50    | 3,75  | 0,38  | 24,63  | 117,25 | пром.   |
| <b>Итого за Обед</b>              | 740   | 35,22 | 17,64 | 102,61 | 709,92 |         |
| <b>Итого за день</b>              | 1 195 | 44,17 | 26,02 | 164,55 | 1131,4 |         |

(лист 12)

| Рацион:                           |                                          | Неделя:2  |                  | День:суббота |          |                         |             |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                   |                                          |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                                          |           |                  |              |          |                         |             |
|                                   | КАША МОЛОЧНАЯ****                        | 220       | 5,83             | 5,94         | 31,57    | 202,95                  | 54-25к      |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38         | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
|                                   | Повидло                                  | 50        | 0,38             |              | 45       | 180,38                  | пром        |
|                                   | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200       | 0,2              |              | 6,5      | 26,8                    | 54-2гн      |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                          | 520       | 10,16            | 6,32         | 107,7    | 527,38                  |             |
| <b>Обед</b>                       |                                          |           |                  |              |          |                         |             |
|                                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200       | 1,68             | 4,16         | 9,68     | 90,24                   | 54-2с       |
|                                   | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ                  | 90        | 13,05            | 13,2         | 7,2      | 199,65                  | 54-16м      |
|                                   | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                    | 30        | 1                | 0,7          | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |
|                                   | РИС ОТВАРНОЙ                             | 180       | 4,32             | 5,78         | 43,74    | 244,2                   | 54-6г       |
|                                   | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА  | 200       | 0,21             | 0,08         | 11       | 50,57                   | пром.       |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50        | 3,75             | 0,38         | 24,63    | 117,25                  | пром.       |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                          | 750       | 24,01            | 24,3         | 98,95    | 723,11                  |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                          | 1 270     | 34,17            | 30,62        | 206,65   | 1250,49                 |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                          | 14 874    | 521,82           | 471,48       | 2084,97  | 14884,07                |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                          |           | 43,5             | 39,3         | 173,7    | 1240,3                  |             |

\* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшениная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

### Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.