

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор  
МБОУ «Центр образования № 1»  
М.М.Астахова  
2025г



«РАЗРАБОТАНО»  
Индивидуальный предприниматель  
Безрукова Ольга Владимировна  
О.В.Безрукова  
2025г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
с 12 лет и старше  
на 2025 учебный год

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше |                                 |            |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |       |       |      |
|----------------------------|---------------------------------|------------|--------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| №п/Сб-к                    | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД               | Выход блюд | Пищевые вещества г |       |        | Энерг. ценнос. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные в-ва, мг |       |       |      |
|                            |                                 |            | Белки              | Жиры  | Углев. |                | B1           | C     | A    | E    | Ca                   | P     | Mg    | Fe   |
|                            | ЗАВТРАК:                        |            |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |       |       |      |
| 262                        | 1.Каша манная молочная жидкая   | 200        | 6,2                | 7,46  | 30,86  | 215,4          | 0,08         | 1,38  | 0,05 | 0,52 | 132,8                | 121,2 | 20,2  | 0,44 |
| 497                        | 2.Какао с молоком               | 200        | 5                  | 4,4   | 31,7   | 186,0          | 0,06         | 1,7   | 0,03 | 0    | 163                  | 150,0 | 39    | 1,3  |
| 111                        | 3.Батон                         | 50         | 3,75               | 1,45  | 25,7   | 131,0          | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,85 | 9,50                 | 32,5  | 6,5   | 0,60 |
| 100                        | 4.Сыр порционный                | 15         | 2,97               | 2,97  | 0,23   | 39,6           | 0,01         | 0,03  | 0    | 0    | 78                   | 54,0  | 3,8   | 0,1  |
|                            | ИТОГО                           |            | 17,9               | 16,28 | 88,5   | 572,0          | 0,2          | 3,1   | 0,1  | 1,4  | 383,3                | 357,7 | 69,5  | 2,4  |
|                            | ОБЕД:                           |            |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |       |       |      |
| 1.                         | 1.Салат из белокочанной капусты | 100        | 2,1                | 10,1  | 9,3    | 136,0          | 0,04         | 25,60 | 0,00 | 4,50 | 56,0                 | 43,0  | 21,0  | 0,80 |
| 144                        | 2.Суп картофельный гороховый    | 250        | 8,2                | 8,3   | 15,2   | 168,7          | 0,20         | 8,60  | 0,04 | 0,22 | 19,0                 | 65,7  | 25,5  | 0,90 |
| 291                        | 3.Макаронные изделия отварные   | 180        | 6,79               | 0,81  | 34,85  | 173,9          | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,95 | 6,8                  | 42,8  | 9,7   | 0,94 |
| 363                        | 4.Мясо тушеное                  | 100        | 15,2               | 17,4  | 2,3    | 227,0          | 0,04         | 0,7   | 0    | 2,6  | 11,0                 | 157,0 | 22,0  | 2,2  |
| 508                        | 5.Компот из сухофруктов         | 200        | 0,5                | 0     | 27     | 110,0          | 0,01         | 0,5   | 0    | 0    | 28,0                 | 19,0  | 7,0   | 1,5  |
| 111                        | 6.Батон                         | 20         | 1,5                | 0,58  | 10,25  | 52,4           | 0,02         | 0     | 0    | 0,34 | 3,8                  | 13,0  | 2,6   | 0,25 |
| 110                        | 7.Хлеб ржано-пшеничный          | 20         | 1,32               | 0,24  | 6,8    | 36,2           | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,3                  | 31,6  | 9,4   | 0,80 |
|                            | ИТОГО                           |            | 35,6               | 37,43 | 105,7  | 904,2          | 0,4          | 35,4  | 0,0  | 8,6  | 130,9                | 372,1 | 97,2  | 7,4  |
|                            | ПОЛДНИК:                        |            |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |       |       |      |
| 518                        | 1.Сок яблочный                  | 200        | 1                  | 0,2   | 0,2    | 92,0           | 0,02         | 4,00  | 0,00 | 0    | 14,0                 | 0,0   | 0,0   | 2,8  |
| 563                        | 2.Булочка ванильная             | 60         | 4,7                | 4,8   | 33,9   | 198,0          | 0,06         | 0,00  | 0,04 | 0,7  | 9,0                  | 37,0  | 6,0   | 0,5  |
| 112                        | 3.Фрукт (по сезону)             | 100        | 0,4                | 0,4   | 9,8    | 47,0           | 0,03         | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0                 | 11,0  | 9,0   | 2,20 |
|                            | ИТОГО                           |            | 6,10               | 5,4   | 43,90  | 337,0          | 0,11         | 14,00 | 0,04 | 0,90 | 39,0                 | 48,0  | 15,0  | 5,50 |
|                            | ВСЕГО                           |            | 59,6               | 59,11 | 238,1  | 1813,2         | 0,7          | 52,5  | 0,2  | 10,9 | 553,2                | 777,8 | 181,7 | 15,3 |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРОЙ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Составная категория: 12 лет и старше |                              |              |                    |       |        |                   |              |      |      |      |                      |       |       |      |
|--------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
| №п/п<br>Сб-к                         | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД         | Выхо<br>блюд | Пищевые вещества г |       |        | Энерг..<br>ценнос | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные в-ва, мг |       |       |      |
|                                      |                              |              | Белки              | Жиры  | Углев. |                   | B1           | C    | A    | E    | Ca                   | P     | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК:                             |                              |              |                    |       |        |                   |              |      |      |      |                      |       |       |      |
| 301                                  | 1.Омлет натуральный          | 200          | 17,5               | 27,25 | 4,69   | 326,2             | 0,13         | 0,63 | 0,38 | 0,93 | 163,1                | 307,6 | 24,63 | 3,13 |
| 495                                  | 2.Чай с молоком              | 200          | 1,5                | 1,3   | 15,9   | 81,0              | 0,04         | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0                | 93,0  | 15,00 | 0,40 |
| 111                                  | 3.Батон                      | 50           | 3,75               | 1,45  | 25,7   | 131,0             | 0,06         | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5                  | 32,5  | 6,5   | 0,60 |
| 105                                  | 4.Масло сливочное            | 10           | 0,05               | 8,25  | 0,08   | 74,8              | 0,00         | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2                  | 1,9   | 0,0   | 0,00 |
| ИТОГО                                |                              |              | 22,80              | 38,25 | 46,37  | 613,0             | 0,23         | 1,93 | 0,45 | 1,88 | 300,8                | 435,0 | 46,1  | 4,13 |
| ОБЕД:                                |                              |              |                    |       |        |                   |              |      |      |      |                      |       |       |      |
| 50                                   | 1.Салат из свеклы отварной   | 100          | 1,5                | 5,5   | 8,4    | 89,0              | 0,02         | 5,7  | 0,00 | 2,30 | 33,0                 | 38,0  | 19,0  | 1,30 |
| 134                                  | 2.Рассольник "Ленинградский" | 250          | 2,31               | 6,75  | 16,6   | 137,5             | 0,09         | 7,72 | 0,01 | 2,38 | 24,30                | 69,10 | 27,20 | 0,90 |
| 429                                  | 3.Картофельное пюре          | 180          | 3,78               | 7,92  | 19,62  | 165,6             | 0,16         | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80                | 102,6 | 34,2  | 1,26 |
| 390                                  | 4.Тефтели с рисом ("Ежики")  | 100          | 9,5                | 15,3  | 11,4   | 221,0             | 0,05         | 0,8  | 0,11 | 0,50 | 21,0                 | 108,0 | 16,0  | 1,50 |
| 512                                  | 5.Компот из кураги           | 200          | 0,3                | 0     | 20,1   | 81,0              | 0,00         | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0                 | 6,0   | 3,0   | 0,60 |
| 111                                  | 6.Батон                      | 30           | 2,25               | 0,87  | 15,4   | 78,6              | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7                  | 19,5  | 3,9   | 0,40 |
| 110                                  | 7.Хлеб ржано-пшеничный       | 30           | 1,98               | 0,36  | 10,2   | 54,3              | 0,06         | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5                 | 47,4  | 14,1  | 1,20 |
| ИТОГО                                |                              |              | 21,62              | 36,70 | 101,72 | 827,0             | 0,41         | 21,1 | 0,17 | 5,87 | 151,3                | 390,6 | 117,4 | 7,2  |
| ПОЛДНИК:                             |                              |              |                    |       |        |                   |              |      |      |      |                      |       |       |      |
| 503                                  | 1.Кисель плодово-ягодный     | 200          | 1,4                | 0     | 29     | 122,0             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1                    | 0     | 0     | 0,1  |
| 555                                  | 2.Крендель сахарный          | 50           | 3,47               | 6,53  | 29,4   | 190,0             | 0,04         | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 8                    | 29,3  | 4,7   | 0,4  |
| 112                                  | 3.Фрукт (по сезону)          | 100          | 0,4                | 0,3   | 10,3   | 47,0              | 0,02         | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19                   | 16    | 12    | 2,30 |
| ИТОГО                                |                              |              | 5,27               | 6,83  | 68,70  | 359,0             | 0,06         | 5,00 | 0,05 | 1,00 | 28                   | 45    | 17    | 2,80 |
| ВСЕГО                                |                              |              | 49,69              | 81,78 | 216,79 | 1799,0            | 0,70         | 28,1 | 0,67 | 8,8  | 480,1                | 870,9 | 180,2 | 14,1 |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями. 2013 г.

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| СБОРНИК РЕЦЕПТУРЫ: 12 лет и старше |                              |                |                     |       |        |                    |              |       |      |       |                      |        |       |       |
|------------------------------------|------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------|------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
| №п/п<br>Сб-к                       | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД         | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества г. |       |        | Энерг..<br>ценнос. | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные в-ва, мг |        |       |       |
|                                    |                              |                | Белки               | Жиры  | Углев. |                    | В1           | С     | А    | Е     | Ca                   | P      | Mg    | Fe    |
|                                    | ЗАВТРАК:                     |                |                     |       |        |                    |              |       |      |       |                      |        |       |       |
| 258                                | 1.Каша пшенная молочная      | 200            | 8,72                | 12,86 | 37,12  | 299,0              | 0,19         | 1,36  | 0,08 | 0,24  | 138,0                | 209,8  | 55,4  | 1,46  |
| 501                                | 2.Кофейный напиток с молоком | 200            | 3,2                 | 2,7   | 15,9   | 79,0               | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00  | 126,0                | 90,0   | 14,0  | 0,10  |
| 111                                | 3.Батон                      | 50             | 3,75                | 1,45  | 25,7   | 131,0              | 0,06         | 0,00  | 0,0  | 0,9   | 9,5                  | 32,5   | 6,5   | 0,6   |
| 100                                | 4.Сыр порционный             | 15             | 2,97                | 2,97  | 0,23   | 39,6               | 0,01         | 0,03  | 0,0  | 0,0   | 78,0                 | 54,0   | 3,8   | 0,1   |
|                                    | ИТОГО                        |                | 18,64               | 19,98 | 78,95  | 548,6              | 0,30         | 2,69  | 0,13 | 1,13  | 351,5                | 386,3  | 79,7  | 2,25  |
|                                    | ОБЕД:                        |                |                     |       |        |                    |              |       |      |       |                      |        |       |       |
| 22                                 | 1.Салат из свежих помидоров  | 100            | 1                   | 10,2  | 3,5    | 110,0              | 0,04         | 16,50 | 0,00 | 5,00  | 13,0                 | 24,0   | 18,0  | 0,80  |
| 142                                | 2.Щи из свежей капусты       | 250            | 2,01                | 6,5   | 8,1    | 99,2               | 0,06         | 18,5  | 0,01 | 2,4   | 42,8                 | 53,6   | 23,1  | 0,82  |
| 406                                | 3.Плов из отварной птицы     | 200            | 16                  | 15,9  | 37,9   | 359,0              | 0,03         | 1,30  | 0,01 | 5,40  | 33,0                 | 133,0  | 31,0  | 1,30  |
| 512                                | 4.Компот из изюма            | 200            | 0,3                 | 0     | 20,1   | 81,0               | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00  | 10,0                 | 6,0    | 3,0   | 0,60  |
| 111                                | 5.Батон                      | 30             | 2,25                | 0,87  | 15,4   | 78,6               | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,51  | 5,7                  | 19,5   | 3,9   | 0,40  |
| 110                                | 6.Хлеб ржано-пшеничный       | 30             | 1,98                | 0,36  | 10,2   | 54,3               | 0,06         | 0     | 0    | 0     | 10,5                 | 47,4   | 14,1  | 1,2   |
|                                    |                              |                | 23,54               | 33,83 | 95,20  | 782,1              | 0,22         | 37,10 | 0,02 | 13,31 | 115,0                | 283,5  | 93,1  | 5,12  |
|                                    | ПОЛДНИК                      |                |                     |       |        |                    |              |       |      |       |                      |        |       |       |
| 515                                | 1.Молоко кипяченое           | 200            | 5,8                 | 5     | 9,6    | 106,0              | 0,08         | 2,60  | 0,04 | 0,00  | 240,00               | 180,00 | 28,00 | 0,20  |
| 565                                | 2.Булочка дорожная           | 60             | 4,2                 | 8,3   | 33,5   | 226,0              | 0,06         | 0,00  | 0,05 | 0,70  | 8,00                 | 32,00  | 6,00  | 0,50  |
| 112                                | 3. Фрукт (по сезону)         | 100            | 0,40                | 0,40  | 9,80   | 47,0               | 0,03         | 10,00 | 0,00 | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0   | 2,20  |
|                                    | ИТОГО                        |                | 10,40               | 13,70 | 52,90  | 379,0              | 0,17         | 12,60 | 0,09 | 0,90  | 264,0                | 223,0  | 43,00 | 2,90  |
|                                    | ВСЕГО                        |                | 52,58               | 67,51 | 227,05 | 1709,7             | 0,69         | 52,39 | 0,24 | 15,34 | 730,5                | 893    | 215,8 | 10,27 |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских учреждений»

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| 3.3. АСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше                                                        |                                |             |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
| №п/Сб-к                                                                                       | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД              | Выход блюда | Пищевые вещества г |       |        | Энерг. ценнос. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные в-ва, мг |        |       |      |
|                                                                                               |                                |             | Белки              | Жиры  | Углев. |                | В1           | С     | А    | Е    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
|                                                                                               | ЗАВТРАК:                       |             |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 266                                                                                           | 1.Каша "Геркулесовая" молочная | 200         | 7,16               | 9,4   | 28,8   | 228,4          | 0,17         | 1,54  | 0,05 | 0,54 | 156,8                | 206,0  | 55,6  | 1,24 |
| 497                                                                                           | 2.Какао с молоком              | 200         | 5                  | 4,4   | 31,7   | 186,0          | 0,06         | 1,7   | 0,03 | 0    | 163                  | 150,0  | 39    | 1,3  |
| 111                                                                                           | 3.Батон                        | 50          | 3,75               | 1,45  | 25,7   | 131,0          | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,85 | 9,50                 | 32,5   | 6,5   | 0,60 |
| 300                                                                                           | 4.Яйцо вареное (1шт)           | 40          | 5,1                | 4,6   | 0,3    | 63,0           | 0,03         | 0     | 0,1  | 0,2  | 22                   | 77,0   | 5     | 1    |
|                                                                                               | ИТОГО                          |             | 21,0               | 19,85 | 86,5   | 608,4          | 0,3          | 3,2   | 0,2  | 1,6  | 351,3                | 465,5  | 106,1 | 4,1  |
|                                                                                               | ОБЕД:                          |             |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 7                                                                                             | 1.Салат из моркови             | 100         | 1,1                | 10,1  | 9,1    | 132,0          | 0,04         | 3,20  | 0,00 | 4,70 | 24,0                 | 49,0   | 33,0  | 0,60 |
| 146                                                                                           | 2.Суп с клецками               | 250         | 1,2                | 2,6   | 8,78   | 105,5          | 0,06         | 5,80  | 0,00 | 1,20 | 10,8                 | 40,3   | 16,8  | 0,60 |
| 237                                                                                           | 3.Каша гречневая рассыпчатая   | 180         | 10,26              | 9,4   | 44,5   | 303,7          | 0,25         | 0,00  | 0,05 | 0,74 | 17,1                 | 243,2  | 162,4 | 5,45 |
| 412                                                                                           | 4.Биточек куриный              | 100         | 15                 | 10,71 | 9,29   | 188,6          | 0,1          | 0,86  | 0,04 | 0,43 | 37,1                 | 94,3   | 18,6  | 1,14 |
| 508                                                                                           | 5.Компот из сухофруктов        | 200         | 0,5                | 0     | 27     | 110,0          | 0,01         | 0,5   | 0    | 0    | 28,0                 | 19,0   | 7,0   | 1,5  |
| 111                                                                                           | 6.Батон                        | 20          | 1,5                | 0,58  | 10,25  | 52,4           | 0,02         | 0     | 0    | 0,34 | 3,8                  | 13,0   | 2,6   | 0,25 |
| 110                                                                                           | 7.Хлеб ржано-пшеничный         | 20          | 1,32               | 0,24  | 6,8    | 36,2           | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,3                  | 31,6   | 9,4   | 0,80 |
|                                                                                               | ИТОГО                          |             | 30,9               | 33,63 | 115,7  | 928,3          | 0,5          | 10,4  | 0,1  | 7,4  | 127,1                | 490,4  | 249,7 | 10,3 |
|                                                                                               | ПОЛДНИК:                       |             |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 518                                                                                           | 1.Сок мультифруктовый          | 200         | 1                  | 0     | 0      | 110,0          | 0,04         | 8,00  | 0,00 | 0    | 40,0                 | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
| 559                                                                                           | 2.Булочка "Веснушка"           | 60          | 4,7                | 3,7   | 34,2   | 189,0          | 0,06         | 0,00  | 0,03 | 0,7  | 10,0                 | 38,0   | 7,0   | 0,6  |
| 112                                                                                           | 3. Фрукт (по сезону)           | 100         | 0,8                | 0,4   | 8,1    | 47,0           | 0,02         | 180   | 0,00 | 0,30 | 40,0                 | 34,0   | 25,0  | 0,80 |
|                                                                                               | ИТОГО                          |             | 6,50               | 4,1   | 42,30  | 346,0          | 0,12         | 188   | 0,03 | 1,00 | 90,0                 | 72,0   | 32,0  | 1,80 |
|                                                                                               | ВСЕГО                          |             | 58,4               | 57,58 | 244,5  | 1882,7         | 1,0          | 201,6 | 0,3  | 10,0 | 568,4                | 1027,9 | 387,8 | 16,3 |
| Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» |                                |             |                    |       |        |                |              |       |      |      |                      |        |       |      |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

5

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п<br>Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества г |       |        | Энерг..<br>ценнос | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные в-ва, мг |        |       |      |
|--------------|-------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|              |                               |                | Белки              | Жиры  | Углев. |                   | B1           | C     | A    | E    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>               |                |                    |       |        |                   |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 253          | 1.Каша рисовая молочная       | 200            | 6,28               | 11,82 | 37     | 279,4             | 0,06         | 1,42  | 0,08 | 0,28 | 131,0                | 169,4  | 37,20 | 0,56 |
| 495          | 2.Чай с молоком               | 200            | 1,5                | 1,3   | 15,9   | 81,0              | 0,04         | 1,30  | 0,01 | 0,00 | 127,0                | 93,0   | 15,00 | 0,40 |
| 111          | 3.Батон                       | 50             | 3,75               | 1,45  | 25,7   | 131,0             | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,85 | 9,5                  | 32,5   | 6,5   | 0,60 |
| 105          | 4.Масло сливочное             | 10             | 0,05               | 8,25  | 0,08   | 74,8              | 0,00         | 0,00  | 0,06 | 0,10 | 1,2                  | 1,9    | 0,0   | 0,00 |
|              | <b>ИТОГО</b>                  |                | 11,58              | 22,82 | 78,68  | 566,2             | 0,16         | 2,72  | 0,15 | 1,23 | 268,7                | 296,8  | 58,7  | 1,56 |
|              | <b>ОБЕД:</b>                  |                |                    |       |        |                   |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 25           | 1.Салат из сырых овощей       | 100            | 1,1                | 6,1   | 3,7    | 65,0              | 0,04         | 13,5  | 0,00 | 2,90 | 26,0                 | 34,0   | 19,0  | 0,60 |
| 149          | 2.Суп с фрикадельками         | 250            | 7,2                | 9,5   | 14,9   | 147,7             | 0,12         | 11,20 | 0,00 | 1,31 | 19,70                | 111,60 | 34,20 | 1,80 |
| 426          | 3.Картофель отварной          | 180            | 3,42               | 8,82  | 22,86  | 183,6             | 0,18         | 25    | 0,05 | 0,18 | 19,80                | 93,6   | 36,0  | 1,44 |
| 343          | Рыба, тушеная в томате с овощ | 100            | 9,5                | 5,14  | 4,5    | 102,1             | 0,06         | 3,4   | 0,00 | 3,00 | 25,0                 | 145,0  | 27,9  | 0,57 |
| 512          | 5.Компот из кураги            | 200            | 0,3                | 0     | 20,1   | 81,0              | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,0                 | 6,0    | 3,0   | 0,60 |
| 111          | 6.Батон                       | 30             | 2,25               | 0,87  | 15,4   | 78,6              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,51 | 5,7                  | 19,5   | 3,9   | 0,40 |
| 110          | 7.Хлеб ржано-пшеничный        | 30             | 1,98               | 0,36  | 10,2   | 54,3              | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 10,5                 | 47,4   | 14,1  | 1,20 |
|              | <b>ИТОГО</b>                  |                | 25,75              | 30,79 | 91,66  | 712,3             | 0,49         | 53,9  | 0,05 | 7,9  | 116,7                | 457,1  | 138,1 | 6,6  |
|              | <b>ПОЛДНИК:</b>               |                |                    |       |        |                   |              |       |      |      |                      |        |       |      |
| 503          | 1.Кисель плодово-ягодный      | 200            | 1,4                | 0     | 29     | 122,0             | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 1                    | 0      | 0     | 0,1  |
| 542          | 2.Пирожок с повидлом          | 60             | 3,6                | 3,2   | 36,6   | 190,0             | 0,04         | 0,10  | 0,03 | 0,50 | 11                   | 32     | 6     | 0,7  |
| 112          | 3.Фрукт (по сезону)           | 100            | 0,4                | 0,4   | 9,8    | 47,0              | 0,03         | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16                   | 11     | 9     | 2,20 |
|              | <b>ИТОГО</b>                  |                | 5,40               | 3,60  | 75,40  | 359,0             | 0,07         | 10,10 | 0,03 | 0,70 | 28                   | 43     | 15    | 3,00 |
|              | <b>ВСЕГО</b>                  |                | 42,73              | 57,21 | 245,74 | 1637,5            | 0,72         | 66,7  | 0,23 | 9,8  | 413,4                | 796,9  | 211,8 | 11,2 |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.