

УТВЕРЖДЕНО:  
Начальник ДОЛ «Радуга»  
МОУ СШ им.Ф.И.Толбухина ЯМР  
Алиева /О.А.Алиева/

**МЕНЮ**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «РАДУГА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ф.И.ТОЛБУХИНА»  
ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
(СОСТАВЛЕНО В СООТВЕТСТВИИ С СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
185, 2004 г.	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	250/5	12,5	12,2	56,4	313,8	0,27	0	30,0	3,6	35,0	52,5	50,0	2,0
685, 2004 г.	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	1,5	60,0	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
418, 2015 г.	Изделие кондитерское без крема	50,0	7,7	8,5	30,8	150,4	0,02	0,3	0,07	0	55,3	82,3	14,1	0,8
	Фрукты свежие	100,0	0,6	0,6	2,7	61,1	0	13,0	0	0,8	20,8	34,3	10,4	2,9
ТУ 107111-00248363077 2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	1,3	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>645,0</b>	<b>23,9</b>	<b>23,9</b>	<b>104,2</b>	<b>677,3</b>	<b>1,09</b>	<b>13,3</b>	<b>30,07</b>	<b>4,8</b>	<b>125,3</b>	<b>189,5</b>	<b>88,5</b>	<b>7,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,4	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	10,4	8,0	0,3
133, 2004 г.	Суп картофельный с курой и яйцом	300/15	5,6	5,8	20,5	252,3	0,25	8,6	0,4	1,9	42,1	67,8	30,0	1,8
393, 2004 г.	Сосиска отварная	100,0	11,0	13,9	56,4	261,0	0,19	0	0	0,2	35,0	52,6	0	1,8
470, 2004 г.	Картофель отварной	230,0	2,4	2,6	9,7	206,1	0,14	18,2	0	0,2	37,0	55,5	27,8	1,0
389, 2004 г.	Напиток апельсиновый с витамином «С»	200,0	0,14	0,14	24,4	100,0	0	4,0	0	0	4,0	6,0	0	0
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,0	2,0	2,3	4,9	69,0	0,5	0	0	0,3	6,9	10,8	16,5	1,0
ТУ 107111-00248363077 2016	Хлеб пшеничный	20	1,3	1,2	5,4	46,0	0,4	0	0	0,2	5,1	7,6	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>915,0</b>	<b>22,84</b>	<b>26,34</b>	<b>122,8</b>	<b>945,0</b>	<b>1,51</b>	<b>40,8</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>135,7</b>	<b>210,7</b>	<b>87,3</b>	<b>4,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1560,0</b>	<b>46,74</b>	<b>50,24</b>	<b>227,0</b>	<b>1622,3</b>	<b>2,6</b>	<b>54,1</b>	<b>30,47</b>	<b>7,8</b>	<b>261,0</b>	<b>400,2</b>	<b>175,8</b>	<b>12,0</b>

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл.4, 1994 г.	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	250/5	13,2	15,04	53,8	212,0	0,16	0,14	30,0	3,6	3,5	8,8	50,0	3,2
324, 1994 г.	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	18,3	62,8	0,03	0	0,1	0,2	22,0	35,0	77,0	1,0
694, 2004 г.	Какао с молоком	200,0	4,9	5,0	22,5	190,0	0,06	1,6	24,04	0	152,2	224,6	21,3	0,4
418, 2015 г.	Изделие кондитерское без крема	50,0	7,7	8,5	30,8	150,4	0,02	0,3	0,07	1,4	55,3	82,3	14,1	0,8
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	5,2	46,0	0,4	0	0	0,2	5,1	7,2	5,0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	5,2	46,0	0,4	0	0	0,2	5,1	7,2	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>585,0</b>	<b>33,5</b>	<b>35,54</b>	<b>135,8</b>	<b>707,2</b>	<b>1,07</b>	<b>2,04</b>	<b>54,21</b>	<b>5,6</b>	<b>243,2</b>	<b>365,1</b>	<b>172,4</b>	<b>6,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	10,4	8,0	0,3
132, 2004 г.	Рассольник «Ленинградский»	300,0	3,4	4,0	16,0	235,0	0,25	6,3	0,3	1,3	29,5	43,0	23,6	0,9
388, 2004 г.	Котлеты рыбные	100,0	11,0	9,2	47,4	230,0	0,06	0	0,06	0,6	36,8	48,8	9,6	0,6
511, 2004 г.	Рис отварной	230,0	3,2	3,8	11,9	263,5	0,14	18,2	0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
591, 2004 г.	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200,0	0,4	0,5	1,8	64,0	0	0,2	0	0	2,0	3,0	0	0
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	2,0	2,3	8,9	69,0	0,5	0	0	0,3	6,9	11,8	7,5	0,7
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	4,4	46,0	0,4	0	0	0,2	5,1	7,6	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>890,0</b>	<b>21,7</b>	<b>21,1</b>	<b>91,9</b>	<b>918,1</b>	<b>1,38</b>	<b>34,7</b>	<b>0,36</b>	<b>2,8</b>	<b>122,9</b>	<b>211,2</b>	<b>81,5</b>	<b>3,9</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1475,0</b>	<b>55,2</b>	<b>56,64</b>	<b>227,7</b>	<b>1625,3</b>	<b>2,45</b>	<b>36,74</b>	<b>54,57</b>	<b>8,4</b>	<b>366,1</b>	<b>576,3</b>	<b>253,9</b>	<b>10,1</b>

**ДЕНЬ: СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366, 2004 г.	Запеканка из творога со стужённым молоком	230/20	30,2	27,9	121,9	496,0	1,0	0,5	21,0	0,9	383,6	529,9	53,0	1,3
3, 2004 г.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/10	5,0	5,0	20,3	107,0	0,02	0,1	34,5	0,4	153,8	239,0	9,4	0,4
686, 2004 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	1,5	62,0	0	2,0	0,1	0,1	2,1	3,9	3,0	0,2
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	5,2	46,0	0,34	0	0	0,2	4,6	6,9	5,0	0,6
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>535,0</b>	<b>36,8</b>	<b>34,3</b>	<b>148,9</b>	<b>711,0</b>	<b>1,36</b>	<b>2,6</b>	<b>58,2</b>	<b>1,6</b>	<b>544,1</b>	<b>779,7</b>	<b>70,4</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
124, 2004 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	300/15	2,2	2,8	10,4	204,2	0,06	15,8	10,0	2,4	58,1	85,1	23,0	0,8
488, 2004 г.	Птица, тушенная в соусе с овощами	120,0	10,2	11,5	48,0	262,8	0,1	9,1	10,8	2,0	27,4	43,9	15,9	1,7
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,4	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	10,4	8,0	0,3
516, 2004 г.	Макаронные изделия (спагетти)	230,0	5,1	5,1	24,2	244,5	0,5	0	0	1,0	4,9	7,2	21,1	1,4
707, 2004 г.	Сок фруктовый	200,0	1,0	1,0	4,2	105,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	24,0	8,0	2,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	5,2	46,0	0,34	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,2	5,2	46,0	0,02	0	0	0,3	4,6	6,2	6,6	0,2
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>925,0</b>	<b>21,8</b>	<b>23,2</b>	<b>94,5</b>	<b>919,1</b>	<b>1,07</b>	<b>38,9</b>	<b>20,8</b>	<b>6,3</b>	<b>119,2</b>	<b>183,0</b>	<b>87,6</b>	<b>7,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1460,0</b>	<b>58,6</b>	<b>57,4</b>	<b>243,4</b>	<b>1630,1</b>	<b>2,43</b>	<b>41,5</b>	<b>79,0</b>	<b>7,9</b>	<b>663,3</b>	<b>962,7</b>	<b>158,0</b>	<b>10,3</b>

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
табл.4, 1994 г.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	250/10	6,1	6,3	24,6	288,5	0,1	1,4	0	0,6	144,0	211,9	50,0	2,0
418, 2015 г.	Кондитерское изделие без крема	50,0	8,7	8,5	30,0	150,4	0,02	0,3	0,7	1,4	55,3	82,3	14,1	0,8
ГОСТ 31981-2013	Кисломолочные продукты	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	0,1	0	242,0	332,0	190,0	0,2
ТУ107111-00248363077 2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	1,4	6,4	46,0	0,4	0	0	0,4	9,2	12,4	10,0	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550,0</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>89,0</b>	<b>688,9</b>	<b>0,98</b>	<b>3,5</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>455,1</b>	<b>644,8</b>	<b>269,1</b>	<b>4,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
133, 2004 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	300,0	5,0	5,3	20,5	232,6	0,11	12,0	0	2,7	35,0	53,7	36,7	1,3
259, 2004 г.	Жаркое по-домашнему	230,0	13,9	15,5	54,2	352,9	0,1	5,8	0	2,7	21,6	36,6	36,4	3,3
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	30,0	0,4	0,4	1,6	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2
268, 2004 г.	Чай с сахаром	200,0	0,4	0,1	1,6	17,5	0	0,02	0	0	2,0	3,6	0,9	0,2
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,3	5,4	146,0	0,5	0	0	0,3	6,9	11,4	5,0	0,4
ТУ107111-00248363077 2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	5,4	146,0	0,4	0	0	0,2	4,6	5,4	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>800,0</b>	<b>22,3</b>	<b>23,8</b>	<b>88,7</b>	<b>906,6</b>	<b>1,11</b>	<b>18,62</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>73,7</b>	<b>121,9</b>	<b>87,8</b>	<b>5,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350,0</b>	<b>45,4</b>	<b>46,2</b>	<b>177,7</b>	<b>1595,5</b>	<b>2,09</b>	<b>22,12</b>	<b>0,8</b>	<b>8,7</b>	<b>528,8</b>	<b>766,7</b>	<b>356,9</b>	<b>10,0</b>

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
182,2015 г.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250/10	6,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	88,9	134,2	20,5	0,3
252, 2004 г.	Ватрушка с творогом	70,0	11,5	10,2	49,4	272,8	0,09	0,06	34,0	0,9	59,7	89,55	21,6	0,91
685, 2004 г.	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	1,5	60,0	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Фрукты свежие	100,0	0,6	0,6	2,7	61,1	0	13,0	0	0,8	20,8	34,3	10,4	2,9
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	1,4	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,9	5,0	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,9	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>670,0</b>	<b>21,6</b>	<b>20,8</b>	<b>96,0</b>	<b>684,3</b>	<b>0,93</b>	<b>13,86</b>	<b>87,36</b>	<b>2,2</b>	<b>183,6</b>	<b>279,85</b>	<b>66,5</b>	<b>6,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
110, 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	300/15	6,3	6,7	23,4	222,2	0,05	10,7	10,0	2,4	58,5	60,7	27,0	1,0
375, 2004 г.	Бефстроганов	100/20	10,9	10,9	43,2	256,0	0,15	23,1	4,4	2,4	20,5	48,6	11,8	3,8
516, 2004 г.	Макаронные изделия отварные	230,0	8,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1,0	4,9	7,2	21,1	1,1
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,4	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	5,2	3,8	0,2
647, 2004 г.	Напиток клюквенный	200,0	0,2	0,1	0,4	138,0	0,01	16,0	0	0,1	1,0	1,4	7,0	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,6	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,4	4,6	6,4	5,0	0,4
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,4	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>925,0</b>	<b>28,8</b>	<b>29,6</b>	<b>116,2</b>	<b>964,3</b>	<b>1,51</b>	<b>50,6</b>	<b>14,4</b>	<b>6,7</b>	<b>97,7</b>	<b>135,9</b>	<b>80,7</b>	<b>7,2</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1595,0</b>	<b>50,4</b>	<b>50,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1648,6</b>	<b>2,44</b>	<b>64,46</b>	<b>101,76</b>	<b>8,9</b>	<b>281,3</b>	<b>415,75</b>	<b>147,2</b>	<b>13,51</b>

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
175, 2015 г.	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	250/10	4,1	4,6	19,6	264,5	0,09	0,6	37,4	0,1	91,1	166,9	25,4	0,6
685, 2004 г.	Чай с сахаром	200,0	0,04	0,01	0,16	17,5	0	0,02	0	0	2,0	3,6	0,9	0,2
ГОСТ 24901-2014	Изделие кондитерское без крема	50,0	1,3	1,7	6,9	150,4	0	13,0	0	0,8	20,8	34,3	10,4	2,9
324, 1994 г.	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	20,3	162,8	0,03	0	0,1	0,2	22,0	35,0	77,0	1,0
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,3	9,2	6,4	5,0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,4	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>590,0</b>	<b>13,44</b>	<b>13,31</b>	<b>59,76</b>	<b>687,2</b>	<b>0,92</b>	<b>13,62</b>	<b>37,5</b>	<b>1,6</b>	<b>149,7</b>	<b>252,6</b>	<b>123,7</b>	<b>5,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
139, 2004 г.	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	300,0	6,2	5,6	22,3	267,0	0,23	5,8	0	2,4	42,7	68,1	35,6	2,1
310, 2004 г.	Филе рыбы жареное	100,0	10,8	9,0	42,28	284,8	0,6	0	0,6	0,6	34,5	48,8	9,6	0,6
511, 2004 г.	Пюре картофельное	230,0	3,8	3,1	18,9	228,0	0,03	0	0	0,3	5,0	7,9	25,5	0,5
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,4	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2
631, 2004 г.	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200,0	0,4	0,4	1,6	142,0	0	16,0	0	0,1	13,8	25,9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,6	1,4	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,4	5,0	0,3
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,4	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>890,0</b>	<b>24,5</b>	<b>21,1</b>	<b>100,08</b>	<b>1025,4</b>	<b>1,66</b>	<b>22,6</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>	<b>108,8</b>	<b>174,7</b>	<b>91,6</b>	<b>4,4</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1480,0</b>	<b>37,94</b>	<b>34,41</b>	<b>159,84</b>	<b>1712,6</b>	<b>2,58</b>	<b>36,22</b>	<b>38,1</b>	<b>5,6</b>	<b>258,5</b>	<b>427,3</b>	<b>215,3</b>	<b>9,9</b>

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
204, 2004 г.	Макаронные изделия с твердым сыром	200/12	8,2	9,8	37,5	286,5	0,04	0,09	0,1	2,2	130,7	191,3	29,4	0,5
591, 2004 г.	Кисель плодово-ягодный	200,0	0,1	0,1	0,6	164,0	0	0,2	0	0	2,0	3,0	0	0,4
ГОСТ 24901 2014	Конфеты неглазированные, фруктово-помадные	30,0	1,3	1,7	6,9	115,0	0	0	0	0	2,1	9,0	1,7	0,1
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>482,0</b>	<b>12,5</b>	<b>14,0</b>	<b>57,8</b>	<b>657,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>144,0</b>	<b>215,7</b>	<b>41,1</b>	<b>1,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резаные	20,0	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	10,4	8,0	0,3
147, 2004 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	300/10	4,8	5,0	22,7	211,8	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7
401, 2004 г.	Гуляш из говядины	120,0	8,5	9,6	38,3	317,4	0,2	0,7	0	2,7	16,0	22,9	17,9	1,8
511, 2004 г.	Рис отварной	230,0	6,8	6,1	38,9	228,0	0,03	0	0	0,3	5,3	7,9	25,5	0,5
585, 2004 г.	Компот из кураги с витамином «С»	200,0	0,6	0,4	2,4	124,0	0	0,7	0	0,3	32,6	48,4	17,5	0,7
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,6	1,4	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,3
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>920,0</b>	<b>24,0</b>	<b>23,8</b>	<b>116,6</b>	<b>983,8</b>	<b>1,06</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>95,1</b>	<b>140,5</b>	<b>90,6</b>	<b>4,7</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1402,0</b>	<b>36,5</b>	<b>37,8</b>	<b>174,4</b>	<b>1641,3</b>	<b>1,9</b>	<b>12,49</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>239,1</b>	<b>356,2</b>	<b>131,7</b>	<b>6,5</b>



**ДЕНЬ: СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Табл.4, 1994 г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250/10	5,2	5,0	23,2	140,0	0,06	1,4	30,0	3,6	144,0	214,2	20,5	0,4
420, 2015 г.	Плюшка с маком	100,0	9,6	10,8	36,9	271,0	0,14	0	7,5	1,5	269,3	404,5	24,2	1,5
ГОСТ 31981-2013	Кисломолочные продукты	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	0,1	0	242,0	332,0	190,0	0,2
	Фрукты свежие	100,0	0,6	0,6	2,7	61,1	0	13,0	0	0,8	20,8	34,3	10,4	2,9
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>700,0</b>	<b>23,4</b>	<b>23,8</b>	<b>106,2</b>	<b>722,1</b>	<b>1,06</b>	<b>16,2</b>	<b>37,6</b>	<b>6,3</b>	<b>685,3</b>	<b>997,4</b>	<b>255,1</b>	<b>6,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
133, 2004 г.	Суп картофельный с рыбой	300,0	5,0	5,3	20,5	332,6	0,11	12,0	0	2,7	35,0	53,7	37,7	1,3
439, 2004 г.	Птица отварная	120,0	22,2	16,6	88,2	258,0	0,04	1,4	0,04	2,0	30,0	43,9	15,6	3,2
214, 2004 г.	Капуста свежая тушёная	230,0	6,8	6,9	26,1	181,0	0,05	26,4	0,1	2,9	86,4	127,6	28,8	1,2
707, 2004 г.	Сок фруктовый	200,0	1,0	1,0	2,0	85,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	24,0	8,0	2,8
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резанные	20,0	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	8,4	8,0	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,6	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>910,0</b>	<b>38,3</b>	<b>32,3</b>	<b>151,1</b>	<b>959,2</b>	<b>1,05</b>	<b>53,8</b>	<b>0,14</b>	<b>8,4</b>	<b>180,2</b>	<b>270,0</b>	<b>108,1</b>	<b>9,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1610,0</b>	<b>61,7</b>	<b>56,1</b>	<b>257,3</b>	<b>1681,3</b>	<b>2,11</b>	<b>70,0</b>	<b>37,74</b>	<b>14,7</b>	<b>865,5</b>	<b>1267,4</b>	<b>363,2</b>	<b>16,0</b>

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
296, 2004 г.	Пудинг из творога с джемом	200/50	20,9	21,7	82,6	519,0	0,1	8,5	0,2	1,8	275,5	410,2	56,1	2,8
3, 2004 г.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/20/10	5,0	5,0	20,3	107,0	0,02	0,1	34,5	0,4	153,8	209,0	9,4	0,4
686, 2004 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	1,5	17,5	0	2,0	0	0	8,0	12,8	10,0	0,1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>535,0</b>	<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>110,8</b>	<b>689,5</b>	<b>0,52</b>	<b>10,6</b>	<b>45,3</b>	<b>2,4</b>	<b>441,9</b>	<b>638,2</b>	<b>80,5</b>	<b>3,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
169, 1994 г.	Щи из квашеной капусты	300/15	5,2	5,8	20,4	294,2	0,06	15,8	10,0	2,4	58,1	85,1	23,0	0,8
462, 2004 г.	Тефтели из говядины с томатным соусом	90/50	11,7	14,6	48,1	282,5	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	23,7	18,0	1,4
508, 2004 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230,0	8,7	7,8	32,6	279,0	0,2	0	0	0,6	14,8	23,9	135,8	4,6
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резанные	20,0	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10,0	0	0,2	5,6	10,4	8,0	0,3
685, 2004 г.	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	1,5	60,0	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,34	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,4	1,3	6,4	46,0	0,3	0	0	0,3	5,1	6,2	5,2	0,8
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>955,0</b>	<b>28,9</b>	<b>30,9</b>	<b>116,9</b>	<b>1018,3</b>	<b>0,99</b>	<b>29,1</b>	<b>10,09</b>	<b>7,3</b>	<b>106,7</b>	<b>163,5</b>	<b>199,0</b>	<b>9,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1490,0</b>	<b>56,4</b>	<b>58,9</b>	<b>227,7</b>	<b>1707,8</b>	<b>1,51</b>	<b>68,8</b>	<b>55,39</b>	<b>9,7</b>	<b>548,6</b>	<b>801,7</b>	<b>279,5</b>	<b>13,4</b>

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**  
**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

№ и сборник рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
342, 2004 г.	Омлет с сыром	230/20	28,6	27,9	112,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	261,5	382,3	21,8	2,8
ГОСТ 24901-2014	Изделие кондитерское без крема	50,0	2,6	2,8	13,8	130,0	0	0	0	0	4,2	6,0	3,4	0,2
694, 2004 г.	Какао с молоком	200,0	4,9	5,0	22,5	190,0	0,06	1,6	24,4	0	152,2	224,6	21,3	0,4
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	30,0	1,6	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,2	4,6	6,2	5,0	0,4
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550,0</b>	<b>39,0</b>	<b>38,1</b>	<b>161,8</b>	<b>752,5</b>	<b>0,96</b>	<b>1,9</b>	<b>60,7</b>	<b>1,2</b>	<b>427,1</b>	<b>625,3</b>	<b>56,5</b>	<b>4,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
135, 2004 г.	Суп из овощей	300,0	4,7	4,7	18,6	289,2	0,07	8,8	6,2	0,6	34,5	57,3	18,3	0,6
425, 2004 г.	Оладьи из печени	120,0	10,9	10,9	43,2	256,0	0,15	23,1	4,4	2,4	20,5	38,6	11,8	3,8
516, 2004 г.	Макаронные изделия отварные	220,0	5,1	6,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1,0	4,9	7,2	21,1	1,1
515/576, 2004 г.	Овощи свежие резанные	30,0	0,4	0,4	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	5,2	3,8	0,2
585, 2004 г.	Компот из изюма с витамином «С»	200,0	0,5	0,1	0,4	147,4	0	0	0	0	24,4	39,7	23,2	0,5
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,3	4,6	6,2	7,5	0,7
ТУ-107111-00248363077-2016	Хлеб пшеничный	20,0	1,3	1,2	6,4	46,0	0,4	0	0	0,3	4,6	6,2	5,0	0,6
	<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>910,0</b>	<b>24,2</b>	<b>24,6</b>	<b>111,4</b>	<b>1040,7</b>	<b>1,52</b>	<b>32,9</b>	<b>10,6</b>	<b>4,8</b>	<b>97,1</b>	<b>160,4</b>	<b>90,7</b>	<b>7,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1460,0</b>	<b>63,2</b>	<b>62,7</b>	<b>273,2</b>	<b>1793,2</b>	<b>2,48</b>	<b>34,6</b>	<b>71,3</b>	<b>6,0</b>	<b>524,2</b>	<b>785,7</b>	<b>147,2</b>	<b>11,9</b>



### ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	512,08	510,79	2180,44	16658,0	22,53	412,13	469,43	85,5	4536,4	6657,1	2228,5	113,61
Среднее значение за период	51,2	51,0	218,0	1665,8	2,3	41,2	46,9	8,6	453,6	665,7	222,9	11,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	16	68									

#### Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений выпуск 2, 1994 г. под редакцией Варфаламеевой В.Л.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпрдинформ» 2004 г. под ред. В. Т. Лапшиной.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Составители: Марухина Г.В., Мозгот И.В., Яланузян И.Ю., 2006 год.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений «Дети плюс» 2015 г. под ред. Могильного М. П., Тутельяна В.А.