



**Типовое примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2025 года
для детей в возрасте от 11 до 15 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	180/30	26.23	10.80	42.43	372.86	0.11	0.52	1.04	0.43	266.40	43.90	420.60	1.44	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Могильный М.П.2005-№382
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	510	30.39	14	81.77	575.66	0.21	0.74	1.41	62.02	452.62	78.23	568.16	2.22	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	19.73	0.19	Могильный М.П.2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.90	15.20	112.25	0.05	0.04	0.58	10.29	44.39	26.25	53.22	1.19	Могильный М.П.2005-№82
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13.32	17.46	19.98	289.80	0.08	0.12	3.08	0.00	15.75	25.99	131.06	1.33	Могильный М.П. 2005-268
	Картофель отварной	180	3.90	5.60	24.30	251.00	0.17	0.02	0.80	0.00	16.63	47.34	134.43	1.55	Могильный М.П.2005-№310
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	835	23.38	28.5	111.7	884.85	1.416	0.234	5.29	13.63	112.59	130.46	400.54	6.58	
	Итого день	1345	53.77	42.5	193.47	1460.51	1.626	0.974	6.7	75.65	565.21	208.69	968.7	8.8	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	Могильный М.П.2005-№181
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3.58	2.68	28.34	151.80	0.04	0.15	0.11	1.31	125.73	14.00	90.00	0.13	Могильный М.П.2005-№379
	Булочка "Ладушка" йодированая	1/100	2.75	0.55	26.80	139.00	0.01	0.01	0.42	0.00	2.30	8.30	21.00	0.40	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	Могильный М.П.2005-№338
	Итого	605	12.73	6.23	111.14	567.8	0.13	0.21	1.09	61.31	170.03	40.8	161.6	1.15	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.08	5.35	23.85	163.75	0.23	0.07	1.15	5.81	38.08	36.05	87.18	2.03	Могильный М.П.2005-102
	Птица, тушеная в соусе сметанном 15% жирности с томатом	100/50	18.90	23.94	5.32	312.20	0.05	0.12	3.48	0.01	47.72	17.73	116.32	1.41	Могильный М.П.2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0.72	43.92	208.80	0.07	0.03	0.41	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Могильный М.П.2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Итого	830	35.15	30.55	118.67	891.95	1.476	0.284	5.86	9.82	119.53	106.42	319.8	8.95	
	Итого день	1435	70.3	61.1	237.34	1489.35	2.952	0.568	11.72	19.64	239.06	212.84	639.6	17.9	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Комлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	Могильный М.П.2005-295
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Могильный М.П.2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	Могильный М.П.2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	540	21.2	25.69	73.62	611.82	1.236	0.224	6.09	30.16	141.2	77.2	253.65	4.46	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (ячневой)	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	Могильный М.П.2005-101
	Рагу из птицы	90/150	18.38	22.22	25.10	374.40	0.14	0.15	3.31	9.64	55.72	49.04	153.70	2.01	Могильный М.П.2005-289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Могильный М.П.2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	740	24.15	25.49	89.03	683.85	1.336	0.254	5.13	18.29	124.49	99.34	289.35	5.52	
	Итого день	1280	45.35	51.18	162.65	1295.67	2.572	0.478	11.22	48.45	265.69	176.54	543	9.98	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями)50% жирности	20	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.05	0.03	0.11	132.00	5.30	75.00	0.15	Могильный М.П.2005-15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3.40	3.82	16.56	114.20	0.09	0.20	0.44	0.91	161.62	24.14	137.98	0.51	Могильный М.П.2005-120
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Могильный М.П.2005-382
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	525	10.64	11.45	43.3	763	0.16	0.44	0.64	2.61	445.84	50.77	337.54	1.14	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.20	0.02	0.02	0.18	4.03	22.94	17.78	36.47	1.06	Могильный М.П.2005-75
	Суп картофельный с клецками	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	Могильный М.П.2005-108/109
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	Могильный М.П.2005-229
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Могильный М.П.2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	880	26.94	23.74	117.42	792.62	1.446	0.314	4.17	35.32	141.36	121.14	398.89	5.9	
	Итого день	1405	37.58	35.19	160.72	1555.62	1.606	0.754	4.81	37.93	587.2	171.91	736.43	7.04	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.18	0.08	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	Могильный М.П. 2005-209
	Икра кабачковая	100	1.40	4.80	8.50	83.00	0.02	0.02	0.47	5.52	18.16	13.19	22.79	0.61	Могильный М.П. 2005-73
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	30	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	500	10.67	15.85	69.66	484.2	1.206	0.274	1.45	78.42	111.58	56.79	191.79	3.53	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13.32	16.92	10.44	24.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	Могильный М.П. 2005-102
	Каша рассыпчатая пшениная с овощами	180	4.20	4.49	41.63	223.20	0.04	0.04	0.97	0.00	13.68	36.60	98.04	0.74	Могильный М.П. 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	180	4.20	4.49	41.63	223.20	0.04	0.04	0.97	0.00	13.68	36.60	98.04	0.74	М.П.Могильный 2012-166
	Хлеб пшеничный	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Могильный М.П. 2005-349
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Итого	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого день	835	31.39	31.91	163.06	843.11	1.446	0.274	5.66	21.48	154.71	171.77	573.59	7.12	
	Итого день	1335	42.06	47.76	232.72	1327.31	2.652	0.548	7.11	99.9	266.29	228.56	765.38	10.65	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10.69	15.53	15.91	245.63	0.10	0.14	2.84	0.99	51.89	23.98	141.93	1.87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	М.П.Могильный 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	585	20.96	23.61	96.01	710.75	1.27	0.20	4.41	1.02	82.73	70.06	247.01	4.89	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности	250	1.60	4.93	11.50	96.75	0.06	0.05	0.81	18.47	43.33	22.25	47.63	0.80	М.П.Могильный 2005-88
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14.40	21.82	7.42	283.50	0.06	0.10	4.42	0.54	16.35	16.99	113.70	0.95	М.П.Могильный 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	М.П.Могильный 2005-203
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121.00	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	780	28.83	34.83	119.09	902.85	1.476	0.334	8.92	20.731	105.84	225.13	468.14	9.54	
	Итого день	1365	49.79	58.44	215.1	1613.6	2.742	0.538	13.33	21.751	188.57	295.19	715.15	14.43	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	25	4.64	5.91	0.00	72.00	0.01	0.06	0.04	0.15	176.00	7.07	75.00	0.20	М.П.Могильный 2005-15
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2.19	5.09	22.53	145.33	0.03	0.01	0.48	0.00	4.93	15.33	47.87	0.32	Дели принт 2005-14
	Чай с лимоном	200/15/7	0.20	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	3.14	14.22	2.44	4.44	0.36	М.П.Могильный 2005-182
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/50	2.75	0.55	26.80	139.00	0.01	0.01	0.42	0.00	2.30	8.30	21.00	0.40	М.П.Могильный 2005-377
	Итого	502	9.78	11.55	65.33	421.33	0.05	0.08	0.97	3.29	197.45	33.14	148.31	1.28	пром.
	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00	0.03	0.04	0.49	3.07	18.38	24.77	42.00	0.73	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2.10	5.10	20.50	136.25	0.10	0.06	1.08	7.54	26.45	25.90	71.95	0.97	М.П.Могильный 2005-75
	Жаркое по-домашнему	240	24.16	22.40	20.64	381.60	0.16	0.22	0.00	11.44	32.00	52.80	276.80	4.11	М.П.Могильный 2005-96
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Новосибирск 2022 № 54-9м
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Сок фруктовый	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Итого	800	32.21	32.12	95	800.05	1.416	0.384	2.39	26.05	104.73	130.77	462.45	9.99	
	Итого день	1302	41.99	43.67	160.33	1221.38	1.466	0.464	3.36	29.34	302.18	163.91	610.76	11.27	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с молоком сгущенным	180/30	26.23	10.80	42.43	372.86	0.11	0.52	1.04	0.43	266.40	43.90	420.60	1.44	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Могильный М.П.2005-382
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	Могильный М.П.2005-338
	Итого	510	30.39	14	81.77	575.66	0.21	0.74	1.41	62.02	452.62	78.23	568.16	2.22	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	Могильный М.П.2005-102
	Шницель рыбный (минтай) (натуральный)с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	16.51	9.07	25.68	250.51	0.27	0.43	8.50	11.53	31.55	0.54	428.91	1.15	Могильный М.П.2005-235
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Могильный М.П.2005-312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	М.П.Могильный-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	775	25.46	14.96	92.28	616.56	1.526	0.544	10.35	17.74	127.55	64.14	639.99	5.59	
	Итого день	1285	55.85	28.96	174.05	1192.22	1.736	1.284	11.76	79.76	580.17	142.37	1208.15	7.81	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	15.2	22.6	14.8	324	0.1	0.13	4.7	0.73	17.5	23.33	133.83	1.58	М.П.Моги́льный 2005-295
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	М.П.Моги́льный 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Моги́льный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	550	22.72	27.95	75.1	644.22	1.246	0.234	6.56	30.23	142.95	79.53	267.03	4.62	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	М.П.Моги́льный 2005 - 71
	Свекольник	250/10	0.79	3.87	13.67	96.97	0.08	0.07	1.18	13.78	42.00	27.00	66.65	1.50	М.П.Моги́льный 2012-145
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	М.П.Моги́льный 2005-229
	Рис отварной	180	4.52	7.33	49.68	282.78	0.03	0.02	0.81	0.00	1.64	19.60	73.13	0.63	М.П.Моги́льный 2005-304
	Кисель из повидла	200	0.34	0.00	24.26	98.40	0.00	0.00	0.02	0.07	10.50	1.34	5.28	0.29	М.П.Моги́льный 2005-360
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	890	22.8	18.58	118.27	737.95	1.316	0.214	3.73	30.88	103.89	106.94	371.55	4.97	
	Итого день	1440	45.52	46.53	193.37	1382.17	2.562	0.448	10.29	61.11	246.84	186.47	638.58	9.59	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.18	0.08	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	М.П.Моги́льный 2005-209
	Икра свекольная	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	М.П.Моги́льный 2005-75
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	М.П.Моги́льный 2005-338
	Итого	570	11.69	11.26	76.76	488.32	0.308	0.368	2.47	94.69	130.79	67.5	241.31	3.35	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	М.П.Моги́льный 2005-108/109
	Птица отварная	90/5	19.26	17.10	1.26	235.80	0.03	0.12	4.32	0.00	35.10	18.00	128.70	1.62	М.П.Моги́льный 2005-288
	Рагу из овощей	180	2.59	11.52	31.96	241.92	0.09	0.10	1.44	14.94	59.49	34.92	86.44	1.39	М.П.Моги́льный 2005-143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	М.П.Моги́льный 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	775	30.85	35.44	105.22	864.42	1.296	0.314	7.3	21.09	158.53	96.35	335.59	6.32	
	Итого день	1345	42.54	46.7	181.98	1352.74	1.604	0.682	9.77	115.78	289.32	163.85	576.9	9.67	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2.19	5.09	22.53	145.33	0.03	0.01	0.48	0.00	4.93	15.33	47.87	0.30	М.П.Могильный 2005-182
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3.58	2.68	28.34	151.80	0.04	0.15	0.11	1.31	125.73	14.00	90.00	0.13	М.П.Могильный 2005-379
	Ватрушка с повидлом	1/100	6.37	4.26	63.03	317.14	0.11	0.06	1.17	0.11	22.29	24.86	61.14	1.54	А.И.Здобнов -1058
	Итого	505	12.14	12.03	113.9	614.27	0.18	0.22	1.76	1.42	152.95	54.19	199.01	1.97	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.72	0.12	2.76	15.60	0.04	0.02	0.24	15.00	8.40	10.67	19.73	0.54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	М.П.Могильный 2005-102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14.40	21.82	7.42	283.50	0.06	0.10	4.42	0.54	16.35	16.99	113.70	0.95	М.П.Могильный 2005-301
	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	М.П.Могильный 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	855	31.99	33.9	119.51	912.35	1.506	0.284	7.23	21.381	128.89	127.76	522.65	8.22	
	Итого день	1360	44.13	45.93	233.41	1526.62	1.686	0.504	8.99	22.801	281.84	181.95	721.66	10.19	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	М.П.Могильный 2005-181
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376
	Булочка "Ладушка" йодированная	1/100	2.75	0.55	26.80	139.00	0.01	0.01	0.42	0.00	2.30	8.30	21.00	0.40	пром.
	Итого	530	8.85	3.55	85.2	528	0.05	0.03	0.8	0.03	21.41	15.24	51.38	1.03	
ОБЕД															
	Свекольник	260	0.79	3.87	13.67	96.97	0.08	0.07	1.18	13.78	42.00	27.00	66.65	1.50	М.П.Могильный 2012-145
	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90/50	10.69	15.53	15.91	245.63	0.10	0.14	2.84	0.99	51.89	23.98	141.93	1.87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	М.П.Могильный 2005-302
	Кисель из яблок	200	0.12	0	30.12	121	0.01	0.01	0.1	1.72	14.48	3.6	4.4	0.94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Итого	835	24.31	27.48	129.75	868.72	1.54	0.39	7.71	16.49	140.05	236.87	515.39	11.16	
Итого день	1365	33.16	31.03	214.95	1396.72	1.586	0.424	8.51	16.52	161.46	252.11	566.77	12.19		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	13.68	20.34	13.32	291.60	0.09	0.12	4.23	0.66	15.75	21.00	120.45	1.42	М.П.Могильный 2005-295
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	М.П.Могильный 2005-321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Компот из лимонов	200	0.08	0.00	27.08	108.60	0.02	0.01	0.08	12.90	23.52	6.50	11.50	0.24	А.И.Здобнов — 864
	Итого	535	21.18	25.81	85.7	676.02	1.256	0.234	6.15	43.03	153.61	82.26	262.37	4.39	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (ячневой)	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	М.П.Могильный 2005-101
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	100/50	12.74	6.72	6.72	138.60	0.07	0.07	0.86	2.03	27.45	29.03	149.06	0.63	М.П.Могильный 2005-229
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	М.П.Могильный 2005-312
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.01	0.01	0.10	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	М.П.Могильный 2005-342
	Итого	830	22.33	16.11	100.11	636.17	1.446	0.304	4.27	33.79	123.25	110.23	377.62	5.04	
	Итого день	1365	43.51	41.92	185.81	1312.19	2.702	0.538	10.42	76.82	276.86	192.49	639.99	9.43	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	13.32	16.92	10.44	24.66	0.07	0.06	1.63	0.27	22.95	24.30	146.70	0.66	М.П.Могильный 2005-234
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	180	4.20	4.49	41.63	223.20	0.04	0.04	0.97	0.00	13.68	36.60	98.04	0.74	М.П.Могильный 2012-166
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376
	Итого	610	21.79	24.57	91.37	423.06	1.216	0.144	3.32	0.32	75.29	84.28	316.59	3.19	
	Икра морковная	60	1.26	4.08	8.28	75.00	0.03	0.04	0.49	3.07	18.38	24.77	42.00	0.73	М.П.Могильный 2005-75
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшениной)	250	5.08	5.35	23.85	163.75	0.23	0.07	1.15	5.81	38.08	36.05	87.18	2.03	М.П.Могильный 2005-102
	Рагу из птицы	90/150	18.38	22.22	25.10	374.40	0.14	0.15	3.31	9.64	55.72	49.04	153.70	2.01	М.П.Могильный 2005-289
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.
	Чай с лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376
	Итого	822	28.51	32.19	93.41	778.75	1.496	0.294	5.59	18.55	137.19	130.6	343.36	6.46	
	Итого день	1432	50.30	56.76	184.78	1201.81	2.71	0.44	8.91	18.87	212.48	214.88	659.95	9.65	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
15 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.18	0.08	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	М.П.Могильный 2005-209	
	Икра кабачковая	100	1.40	4.80	8.50	83.00	0.02	0.02	0.47	5.52	18.16	13.19	22.79	0.61	М.П.Могильный 2005-73	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.	
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	11.11	1.44	2.78	0.31	М.П.Могильный 2005-376	
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0.40	0.00	12.60	52.00	0.04	0.03	0.20	60.00	34.00	13.00	23.00	0.30	М.П.Могильный 2005-338	
	Итого	505	10.69	9.94	57.58	363.3	1.186	0.264	1.39	65.55	99.17	51.73	183.07	3.6		
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0.48	0.00	2.04	9.60	0.01	0.01	0.11	1.62	7.44	7.98	24.01	0.19	М.П.Могильный 2005 - 71	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	250/5	3.60	5.10	20.33	141.50	0.09	0.06	0.70	6.29	50.25	34.50	97.93	1.71	М.П.Могильный 2005-84	
	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	100	7.97	7.97	5.84	126.70	0.07	0.13	2.89	17.53	52.50	38.59	154.96	1.43	Могильный М.П. 2012-№298	
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	50	0.90	2.61	3.83	42.50	0.01	0.02	0.11	0.67	14.62	7.90	14.69	0.20	М.П.Могильный 2005-331	
	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0.72	43.92	208.80	0.07	0.03	0.41	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	М.П.Могильный 2005-202	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.60	1.05	0.02	0.14	0.00	7.00	9.40	31.60	0.78	пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.14	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	М.П.Могильный 2005-349	
	Итого	895	23.2	16.94	118.96	722.3	1.346	0.294	4.98	26.51	176.36	139.61	409.29	7.49		
	Итого день	1400	33.89	26.88	176.54	1085.6	2.532	0.558	6.37	92.06	275.53	191.34	592.36	11.09		
	Итого за 15 дней	1401	45.98	44.30	193.81	1353.49	2.18	0.61	8.88	54.43	315.91	198.87	705.56	10.65		

Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сбоник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов,

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина