

Утверждаю:

ИП Карачурина В.А.



Согласовано:

Директор МБОУ «Никольская ООШ №9»



**Двухнедельное циклическое меню**  
**для организации горячего питания детей и подростков**  
**школьного возраста в оздоровительном лагере с дневным пребыванием**  
**«Улыбка»**

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

возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                             |           | белки            | жиры | углеводы |                         |             |
| Неделя 1, день 1 |                                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | завтрак                                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая                                | 200       | 10,2             | 9,2  | 38,5     | 281                     | 311***      |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 40        | 5,6              | 7,8  | 18,5     | 170                     | 3***        |
|                  | Кофейный напиток из цикория с молоком                       | 180       | 4,1              | 3,9  | 20,8     | 136                     | 876**       |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (киви*)                               | 100       | 0,3              | 0,3  | 12,9     | 56                      | TK          |
|                  | итого за завтрак:                                           | 520       | 20,2             | 21,2 | 90,7     | 643                     |             |
|                  | Ассорти овощное "Витамина" (огурец, перец сладкий, редис)   | 60        | 1,9              | 0,4  | 6,9      | 36                      | 222**       |
|                  | Суп картофельный с вермишелью, с курицей                    | 200       | 4,8              | 5,2  | 28,5     | 178                     | 290**       |
|                  | Баточки рубленные куриные                                   | 100       | 14,8             | 13,5 | 10,5     | 226                     | 695**       |
| обед             | Рагу из овощей                                              | 150       | 2,7              | 9,3  | 22,8     | 186                     | 54-24****   |
|                  | Компот из смеси свежих фруктов и ягод                       | 200       | 0,2              | 0,1  | 20,5     | 82                      | 638***      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50        | 2,6              | 0,6  | 19,6     | 94                      | TK          |
|                  | Батон пшеничный                                             | 40        | 3                | 1,2  | 20,6     | 104                     | TK          |
|                  | итого за обед:                                              | 800       | 30               | 30,3 | 129,4    | 908                     |             |
| полдник          | Напиток кисломолочный для детского питания                  | 100       | 3,6              | 1,5  | 10,2     | 68                      | пром        |
|                  | Кондитерское изделие (печенье*)                             | 50        | 4,9              | 7,2  | 22       | 175                     | пром        |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке            | 200       | 0                | 0,1  | 23       | 92                      | пром        |
|                  | итого за полдник:                                           | 350       | 8,5              | 8,8  | 55,2     | 335                     |             |
|                  | итого за день:                                              |           | 58,7             | 60,3 | 275      | 1886                    |             |
| Неделя 1, день 2 |                                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | завтрак                                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Запеканка из творога с молоком сгущенным                    | 150       | 18,8             | 20,2 | 51,5     | 472                     | 501**       |
|                  | Батон пшеничный                                             | 20        | 1,5              | 0,6  | 10,3     | 52                      | TK          |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                                     | 205       | 0,1              | 0    | 15       | 60                      | 686***      |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (груша*)                              | 180       | 0,5              | 0,5  | 24,6     | 107                     | TK          |
|                  | итого за завтрак:                                           | 555       | 20,9             | 21,3 | 101,4    | 691                     |             |
|                  | Кабачки, тушеные в сметанном соусе                          | 60        | 0,5              | 3,6  | 4,1      | 49                      | 732**       |
|                  | Борщ с капустой и картофелем из мясным бульоном со сметаной | 200       | 3,9              | 5,6  | 17,5     | 132                     | 110**       |
|                  | Подварка из свинины                                         | 100       | 12,3             | 13,5 | 9,6      | 206                     | 588**       |

|                  |                                                  |     |      |      |       |      |           |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----------|
| обед             | Гречка отварная рассыпчатая                      | 150 | 8,4  | 6,5  | 38,2  | 248  | 297***    |
|                  | Кисель из свежих яблок                           | 200 | 0,1  | 0,1  | 20,8  | 80   | 895**     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK        |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK        |
|                  | итого за обед:                                   | 800 | 30,8 | 31,1 | 130,2 | 913  |           |
| полдник          | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром      |
|                  | Кондитерское изделие (пряник*)                   | 50  | 4,9  | 6,6  | 21,6  | 168  | пром      |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром      |
|                  | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |           |
|                  | итого за день:                                   |     | 60,2 | 60,6 | 286,4 | 1932 |           |
| Неделя 1, день 3 |                                                  |     |      |      |       |      |           |
| завтрак          | Макаронные изделия, заправленные с яйцом         | 155 | 9,8  | 13,2 | 32,5  | 290  | 262*****  |
|                  | Батон пшеничный                                  | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52   | TK        |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 60   | 685***    |
|                  | Творог для детского питания                      | 100 | 7,4  | 4,5  | 9,5   | 107  | TK        |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)                 | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56   | TK        |
| обед             | итого за завтрак:                                | 575 | 19,1 | 18,6 | 80,2  | 565  |           |
|                  | Помидор свежий                                   | 60  | 0,7  | 0,1  | 2,3   | 15   | 54,3***** |
|                  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне    | 200 | 4,9  | 6,5  | 21,5  | 167  | 288**     |
|                  | Гречка для супа                                  | 20  | 2,1  | 0,3  | 22,5  | 100  | 227**     |
|                  | Рагу из мяса птицы (курица)                      | 200 | 19,5 | 22,6 | 41,3  | 456  | 690**     |
| полдник          | Напиток витаминный                               | 200 | 0,6  | 0,2  | 20,5  | 85   | 956**     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,8  | 94   | TK        |
|                  | итого за обед:                                   | 730 | 30,4 | 30,3 | 127,7 | 917  |           |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром      |
|                  | Булочка Домашняя*                                | 60  | 5,1  | 6,8  | 21,6  | 170  | 540*****  |
| Неделя 1, день 4 | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром      |
|                  | итого за полдник:                                | 360 | 8,7  | 8,4  | 54,8  | 330  |           |
|                  | итого за день:                                   |     | 58,2 | 57,3 | 262,7 | 1812 |           |
|                  | Каша "Артек" молочная вязкая                     | 200 | 10,3 | 9,2  | 38,2  | 282  | 302***    |
|                  | Бутерброд с джемом                               | 45  | 2,8  | 4,5  | 20,5  | 135  | 2***      |
| завтрак          | Каша с молоком                                   | 180 | 4,8  | 3,8  | 18,5  | 128  | 693***    |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (черешня*)                 | 150 | 0,4  | 0,4  | 13,5  | 57   | TK        |
|                  | итого за завтрак:                                | 575 | 18,3 | 17,9 | 90,7  | 602  |           |
|                  | Капуста тушеная                                  | 60  | 1,3  | 3,6  | 5,6   | 58   | 733**     |

|                  |                                                  |     |      |      |       |      |                 |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----------------|
| обед             | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной    | 200 | 4,7  | 6,5  | 24,5  | 174  | 132***          |
|                  | Котлета рыбная (минтай)                          | 100 | 15,6 | 13,8 | 12,1  | 235  | 542**           |
|                  | Картофель отварной с зеленью                     | 150 | 2,8  | 5,2  | 22    | 146  | 728**           |
|                  | Напиток лимонный                                 | 200 | 0,2  | 0,1  | 25    | 98   | 699***          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK              |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK              |
| попдник          | итого за обед:                                   | 800 | 30,2 | 30,9 | 129,4 | 909  |                 |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 60   | пром            |
|                  | Кондитерское изделие (вафли*)                    | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром            |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK              |
|                  | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,8  | 55,2  | 335  |                 |
|                  | итого за день:                                   |     | 57   | 57,6 | 275,3 | 1846 |                 |
| Неделя 1, день 5 |                                                  |     |      |      |       |      |                 |
| завтрак          | Оладьи с молоком сгущенным                       | 150 | 11,4 | 14,8 | 58,5  | 420  | 987**           |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                          | 205 | 0,1  | 0    | 15    | 50   | 696***          |
|                  | Творог для детского питания                      | 100 | 7,4  | 4,5  | 9,5   | 107  | TK              |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)                | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56   | TK              |
|                  | итого за завтрак:                                | 555 | 19,2 | 19,6 | 95,9  | 643  |                 |
|                  | Огурец свежий /перец сладкий свежий в нарезке    | 60  | 1    | 0,2  | 3     | 17   | 54-233/54-43*** |
| обед             | Суп овощной с курицей                            | 200 | 4,8  | 6,5  | 20,5  | 158  | 324**           |
|                  | Фрикасе из курицы                                | 100 | 15,5 | 16,5 | 10,4  | 252  | 692**           |
|                  | Рис отварной                                     | 150 | 3,5  | 4,9  | 36,8  | 210  | 511***          |
|                  | Компот из смеси свежих фруктов и ягод            | 200 | 0,2  | 0,1  | 20,5  | 82   | 638***          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK              |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK              |
| попдник          | итого за обед:                                   | 800 | 30,6 | 30   | 131,4 | 917  |                 |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 58   | пром            |
|                  | Кондитерское изделие (печенье*)                  | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром            |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK              |
|                  | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,8  | 55,2  | 335  |                 |
|                  | итого за день:                                   |     | 58,3 | 58,4 | 282,5 | 1895 |                 |
| Неделя 2, день 1 |                                                  |     |      |      |       |      |                 |
| завтрак          | Запеканка из творога с молоком сгущенным         | 150 | 18,8 | 20,2 | 51,5  | 472  | 501**           |
|                  | Батон пшеничный                                  | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52   | TK              |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 60   | 685***          |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (апельсин*)                | 180 | 0,5  | 0,5  | 24,6  | 107  | TK              |
|                  |                                                  |     |      |      |       |      |                 |
|                  |                                                  |     |      |      |       |      |                 |

|                  |                                                            |     |      |      |       |      |           |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----------|
|                  | итого за завтрак:                                          | 550 | 20,9 | 21,3 | 101,4 | 691  |           |
|                  | Икра из кабачков                                           | 60  | 0,8  | 3,8  | 6,5   | 60   | 232**     |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной      | 200 | 4,8  | 5,6  | 18,3  | 136  | 124***    |
|                  | Чикенборн с молочным соусом                                | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2  | 238  | 714**     |
|                  | Макаронные изделия отварные                                | 150 | 5,4  | 3,8  | 32    | 186  | 332***    |
|                  | Напиток яблочно-лимонный                                   | 200 | 0,2  | 0,1  | 26,8  | 120  | 359***    |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK        |
|                  | Батон пшеничный                                            | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK        |
|                  | итого за обед:                                             | 800 | 30,9 | 30,9 | 134   | 938  |           |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания                 | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром      |
|                  | Кондитерское изделие (праник*)                             | 50  | 4,9  | 6,6  | 22    | 168  | пром      |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке           | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK        |
|                  | итого за полдник:                                          | 350 | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |           |
|                  | итого за день:                                             |     | 60,3 | 60,4 | 290,2 | 1957 |           |
| Неделя 2, день 2 |                                                            |     |      |      |       |      |           |
|                  | Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая                | 200 | 9,3  | 8,8  | 37,5  | 270  | 311***    |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 40  | 5,8  | 7,8  | 18,5  | 170  | 3***      |
|                  | Кофейный напиток из цикория с молоком                      | 180 | 4,1  | 3,9  | 20,8  | 136  | 876**     |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)                            | 150 | 0,4  | 0,4  | 13,5  | 57   | TK        |
|                  | итого за завтрак:                                          | 570 | 19,4 | 20,9 | 90,3  | 633  |           |
|                  | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 60  | 1,9  | 0,4  | 6,9   | 36   | 222**     |
|                  | Сметанник со сметаной                                      | 200 | 4,8  | 5,4  | 26,8  | 174  | 54-18C*** |
|                  | Шницель рубленый свиной                                    | 100 | 14,6 | 13,5 | 12,3  | 232  | 451*****  |
|                  | Рагу из овощей                                             | 150 | 2,7  | 9,3  | 22,8  | 196  | 54-24***  |
|                  | Напиток апельсиновый                                       | 200 | 0,1  | 0,1  | 23,0  | 62   | 949**     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK        |
|                  | Батон пшеничный                                            | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK        |
|                  | итого за обед:                                             | 800 | 29,7 | 30,5 | 132   | 918  |           |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания                 | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром      |
|                  | Кондитерское изделие (вафля*)                              | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром      |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке           | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK        |
|                  | итого за полдник:                                          | 350 | 8,5  | 8,8  | 56    | 335  |           |
|                  | итого за день:                                             |     | 57,6 | 60,2 | 277,5 | 1806 |           |
| Неделя 2, день 3 |                                                            |     |      |      |       |      |           |
|                  | Омлет натуральный запеченный                               | 150 | 14,5 | 13,6 | 9,2   | 220  | 491**     |
|                  | Батон пшеничный                                            | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52   | TK        |

|                  |                                                  |     |      |      |       |      |            |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|------------|
| завтрак          | Чай с лимоном и сахаром                          | 205 | 0,1  | 0    | 15    | 80   | 686***     |
|                  | Кондитерское изделие (печенье*)                  | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром       |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (груша*)                   | 180 | 0,5  | 0,5  | 24,6  | 107  | тк         |
|                  | итого за завтрак:                                | 605 | 21,5 | 21,9 | 81,1  | 614  |            |
| обед             | Помидор свежий                                   | 60  | 0,7  | 0,1  | 2,3   | 15   | 54-33****  |
|                  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне    | 200 | 4,9  | 6,5  | 21,5  | 167  | 288**      |
|                  | Гречка для супа                                  | 20  | 2,1  | 0,3  | 22,5  | 100  | 227**      |
|                  | Плов из булгура с курицей                        | 200 | 19,5 | 22,8 | 45,3  | 470  | 54-15м**** |
|                  | Кисель из свежих яблок                           | 200 | 0,1  | 0,1  | 20,6  | 80   | 895**      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | тк         |
|                  | итого за обед:                                   | 730 | 29,9 | 30,4 | 131,8 | 826  |            |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Булочка Вкусюшка*                                | 60  | 4,8  | 6,3  | 28,6  | 190  | 551*****   |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
| Неделя 2, день 4 | итого за полдник:                                | 360 | 8,4  | 7,9  | 61,8  | 360  |            |
|                  | итого за день:                                   |     | 59,8 | 60,2 | 274,7 | 1890 |            |
| завтрак          | Каша овсяная молочная жидкая                     | 200 | 10,4 | 10,2 | 38,6  | 292  | 311***     |
|                  | Бутерброд с джемом                               | 45  | 2,8  | 4,5  | 20,5  | 135  | 2***       |
|                  | Каша с молоком                                   | 180 | 4,8  | 3,8  | 18,5  | 128  | 683***     |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)                 | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56   | тк         |
| обед             | итого за завтрак:                                | 525 | 18,3 | 18,8 | 90,5  | 611  |            |
|                  | Салат из капусты белокачанной и перца сладкого   | 60  | 0,8  | 4,2  | 2,4   | 51   | 59**       |
|                  | Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей     | 200 | 5,3  | 5,8  | 29,5  | 194  | 324**      |
|                  | Рыба, запеченная с луком и сыром                 | 100 | 14,8 | 14,2 | 10,5  | 234  | 54-8р****  |
|                  | Пюре картофельное                                | 150 | 3,1  | 4,2  | 25,3  | 154  | 737**      |
|                  | Напиток витаминный                               | 200 | 0,6  | 0,2  | 20,5  | 85   | 958**      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | тк         |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | тк         |
|                  | итого за обед:                                   | 800 | 30,2 | 30,4 | 128,4 | 916  |            |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
| Неделя 2, день 5 | Кондитерское изделие (пряник*)                   | 50  | 4,9  | 6,6  | 21,6  | 168  | пром       |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,0  | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
|                  | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |            |
|                  | итого за день:                                   |     | 57   | 57,4 | 273,7 | 1855 |            |

|                            |                                                  |     |      |      |       |       |           |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----------|
| завтрак                    | Макаронные изделия отварные с твердым сыром      | 170 | 10,3 | 13,8 | 34,5  | 310   | 54,3г**** |
|                            | Батон пшеничный                                  | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52    | тк        |
|                            | Чай с сахаром                                    | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 60    | 685***    |
|                            | Творог для детского питания                      | 100 | 7,4  | 4,5  | 9,5   | 107   | тк        |
|                            | Фрукты и ягоды свежие (мандарин*)                | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56    | тк        |
| итого за завтрак:          |                                                  | 590 | 19,6 | 19,2 | 82,2  | 585   |           |
| обед                       | Салат из отварной свеклы с яблоком               | 60  | 1    | 6,5  | 5,3   | 80    | 97**      |
|                            | Суп овощной на мясном бульоне                    | 200 | 2,8  | 5,8  | 20,5  | 142   | 324***    |
|                            | Гуляш из отварного мяса                          | 125 | 12,4 | 10,2 | 9,5   | 178   | 679**     |
|                            | Гречка отварная рассыпчатая                      | 150 | 8,4  | 6,5  | 38,2  | 248   | 305       |
|                            | Компот из смеси свежих фруктов и ягод            | 200 | 0,2  | 0,1  | 20,5  | 82    | 638****   |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94    | тк        |
|                            | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104   | тк        |
|                            | итого за обед:                                   | 825 | 30,4 | 30,9 | 134,2 | 926   |           |
| полдник                    | Напиток ароматизированный для детского питания   | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68    | пром      |
|                            | Кондитерское изделие (печенье*)                  | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175   | пром      |
|                            | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92    | пром      |
|                            | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,8  | 55,2  | 335   |           |
|                            | итого за день:                                   |     | 58,5 | 58,9 | 271,6 | 1848  |           |
|                            | ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:                            |     | 586  | 591  | 2770  | 18807 |           |
| Среднее значение за период |                                                  |     | 59   | 59   | 277   | 1881  |           |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение |                                                  |     | 1    | 1    | 4     |       |           |

Примечание:

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

Источник рецептур:

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей ред. В.Т. Лавиной. - Изд. "Хлебродоинформ" 2004 г.

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГО Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.

\*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва Делта плюс, 2016 г.

\*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

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

возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                         | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                   |                                                            |            | белки            | жиры        | углеводы     |                         |             |
| Надоеля 1, день 1 |                                                            |            |                  |             |              |                         |             |
|                   | Каша рисовая молочная жидкая                               | 250        | 12,8             | 11,5        | 48,5         | 358                     | 311***      |
|                   | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 40         | 5,6              | 8           | 18,5         | 170                     | 3***        |
|                   | Кофейный напиток из цикория с молоком                      | 180        | 4,1              | 3,9         | 20,8         | 136                     | 876**       |
|                   | Фрукты и ягоды свежие (киви <sup>а</sup> )                 | 100        | 0,3              | 0,3         | 12,9         | 56                      | TK          |
|                   | <b>итого за завтрак:</b>                                   | <b>570</b> | <b>22,8</b>      | <b>23,5</b> | <b>100,7</b> | <b>720</b>              |             |
| обед              | Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис) | 100        | 3,2              | 0,7         | 11,5         | 60                      | 222**       |
|                   | Суп картофельный с вермишелью, с курицей                   | 250        | 6,8              | 7,2         | 37,6         | 244                     | 290**       |
|                   | Биточки рубленые куриные                                   | 100        | 14,8             | 13,5        | 10,5         | 228                     | 695**       |
|                   | Рагу из овощей                                             | 180        | 3,9              | 11,9        | 27,4         | 236                     | 54-246****  |
|                   | Компот из смеси свежих фруктов и ягод                      | 200        | 0,2              | 0,1         | 20,5         | 82                      | 638***      |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50         | 2,6              | 0,8         | 19,6         | 94                      | TK          |
|                   | Батон пшеничный                                            | 40         | 3                | 1,2         | 20,6         | 104                     | TK          |
|                   | <b>итого за обед:</b>                                      | <b>920</b> | <b>34,5</b>      | <b>35,2</b> | <b>147,7</b> | <b>1048</b>             |             |
|                   | Напиток кисломолочный для детского питания                 | 100        | 3,6              | 1,5         | 10,2         | 68                      | пром        |
|                   | Кондитерское изделие (печенье <sup>а</sup> )               | 50         | 4,9              | 7,2         | 22           | 175                     | пром        |
| полдник           | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке           | 200        | 0                | 0,1         | 23           | 92                      | пром        |
|                   | <b>итого за полдник:</b>                                   | <b>350</b> | <b>8,6</b>       | <b>8,8</b>  | <b>55,2</b>  | <b>335</b>              |             |
|                   | <b>итого за день:</b>                                      |            | <b>65,9</b>      | <b>67,5</b> | <b>303,6</b> | <b>2103</b>             |             |
| Надоеля 1, день 2 |                                                            |            |                  |             |              |                         |             |
|                   | Запеканка из творога с молоком сгущенным                   | 200        | 22,5             | 23,2        | 56,5         | 535                     | 501**       |
|                   | Батон пшеничный                                            | 20         | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52                      | TK          |
|                   | Чай с лимонным и сахаром                                   | 205        | 0,1              | 0           | 15           | 60                      | 686***      |
|                   | Фрукты и ягоды свежие (груша <sup>а</sup> )                | 180        | 0,5              | 0,5         | 24,6         | 107                     | TK          |
|                   | <b>итого за завтрак:</b>                                   | <b>605</b> | <b>24,6</b>      | <b>24,3</b> | <b>106,4</b> | <b>754</b>              |             |
|                   | Кабачки, тушеные в сметанном соусе                         | 100        | 0,9              | 6,5         | 6,9          | 90                      | 732**       |
|                   | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250        | 5,5              | 7           | 22,8         | 178                     | 110**       |
|                   | Поджарка из свинины                                        | 100        | 12,3             | 13,5        | 9,6          | 206                     | 589**       |
|                   |                                                            |            |                  |             |              |                         |             |

|                  |                                                  |     |      |      |       |      |            |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|------------|
| обед             | Гречка отварная рассычатая                       | 180 | 10,3 | 7,8  | 47,8  | 305  | 297***     |
|                  | Кисель из свежих яблок                           | 200 | 0,1  | 0,1  | 20,5  | 80   | 895**      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK         |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK         |
|                  | итого за обед:                                   | 920 | 34,7 | 36,7 | 147,9 | 1057 |            |
| полдник          | Напиток витаминизированный для детского питания  | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Кондитерское изделие (пирожок)                   | 50  | 4,9  | 6,6  | 21,6  | 168  | пром       |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
|                  | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |            |
|                  | итого за день:                                   |     | 67,8 | 69,2 | 309,1 | 2139 |            |
| Неделя 1, день 3 |                                                  |     |      |      |       |      |            |
| завтрак          | Макаронные изделия, запеченные с яйцом           | 205 | 13   | 17,6 | 43,2  | 350  | 262*****   |
|                  | Батон пшеничный                                  | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52   | TK         |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 60   | 605***     |
|                  | Творог для детского питания                      | 100 | 7,4  | 4,5  | 9,5   | 107  | TK         |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)                 | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56   | TK         |
| обед             | итого за завтрак:                                | 625 | 22,3 | 23   | 90,9  | 665  |            |
|                  | Помидор свежий                                   | 100 | 1,2  | 0,2  | 3,9   | 20   | 54-33***** |
|                  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне    | 200 | 6,5  | 9,5  | 28,9  | 230  | 288**      |
|                  | Гречка для супа                                  | 20  | 2,1  | 0,3  | 22,5  | 100  | 227***     |
|                  | Рагу из мяса птицы (курица)                      | 250 | 22,4 | 25,6 | 54,6  | 550  | 690**      |
| полдник          | Напиток витаминизированный                       | 200 | 0,6  | 0,2  | 20,5  | 85   | 855**      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK         |
|                  | итого за обед:                                   | 820 | 35,4 | 36,4 | 150   | 1079 |            |
|                  | Напиток витаминизированный для детского питания  | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Булочка Домашняя*                                | 60  | 5,1  | 6,8  | 21,6  | 170  | 540*****   |
| полдник          | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
|                  | итого за полдник:                                | 360 | 8,7  | 8,4  | 54,8  | 330  |            |
|                  | итого за день:                                   |     | 66,4 | 67,8 | 295,7 | 2074 |            |
| Неделя 1, день 4 |                                                  |     |      |      |       |      |            |
| завтрак          | Каша "Артек" молочная вязкая                     | 250 | 12,9 | 11,5 | 47,8  | 353  | 302***     |
|                  | Бутерброд с джемом                               | 45  | 2,8  | 4,5  | 20,5  | 135  | 2***       |
|                  | Каша с молоком                                   | 180 | 4,8  | 3,8  | 18,5  | 126  | 693***     |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (черешня*)                 | 150 | 0,4  | 0,4  | 13,5  | 57   | TK         |
|                  | итого за завтрак:                                | 625 | 20,9 | 20,2 | 100,3 | 673  |            |
|                  | Калуста тушеная                                  | 100 | 2,5  | 6,2  | 10,2  | 107  | 733**      |

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

|                  |                                                          |     |      |      |       |      |            |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|------------|
|                  | итого за завтрак:                                        | 600 | 24,6 | 24,3 | 106,4 | 764  |            |
|                  | Икра из кабачков                                         | 100 | 1,4  | 6,5  | 10,9  | 108  | 232**      |
|                  | Шш из свежей капусты с картофелем, курцией и сметаной    | 250 | 6,5  | 6,9  | 23,5  | 184  | 124***     |
|                  | Чизбургеры с молочным соусом                             | 100 | 14,1 | 15,8 | 10,2  | 238  | 714**      |
|                  | Макаронные изделия отварные                              | 180 | 6,5  | 4,6  | 39,5  | 228  | 332***     |
|                  | Напиток яблочно-лимонный                                 | 200 | 0    | 0,1  | 26,8  | 120  | 358***     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK         |
|                  | Батон пшеничный                                          | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK         |
|                  | итого за обед:                                           | 920 | 34,3 | 35,7 | 151,1 | 1076 |            |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания               | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Кондитерское изделие (приник*)                           | 50  | 4,9  | 5,6  | 22    | 168  | пром       |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке         | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK         |
|                  | итого за полдник:                                        | 350 | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |            |
|                  | итого за день:                                           |     | 67,4 | 68,2 | 312,3 | 2168 |            |
| Неделя 2, день 2 |                                                          |     |      |      |       |      |            |
|                  | Каша из смеси круп "Дружба" молочная жидкая              | 250 | 11,6 | 10,8 | 46,8  | 337  | 311***     |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                               | 40  | 5,6  | 7,8  | 18,5  | 170  | 3***       |
|                  | Кофейный напиток из цикория с молоком                    | 180 | 4,1  | 3,9  | 20,8  | 136  | 876**      |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)                          | 150 | 0,4  | 0,4  | 13,5  | 57   | TK         |
|                  | итого за завтрак:                                        | 620 | 21,7 | 22,9 | 99,6  | 700  |            |
|                  | Ассорти овощей "Витамина" (огурец, перец сладкий, radic) | 100 | 3,2  | 0,7  | 11,5  | 60   | 222**      |
|                  | Свекольник со сметаной                                   | 250 | 6,6  | 6,8  | 34,6  | 232  | 54-18с**** |
|                  | Шницель рубленый свиной                                  | 100 | 14,6 | 13,6 | 12,3  | 232  | 451*****   |
|                  | Рагу из овощей                                           | 180 | 3,9  | 11,9 | 27,4  | 236  | 54-24с**** |
|                  | Напиток апельсиновый                                     | 200 | 0,1  | 0,1  | 23    | 92   | 949**      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | TK         |
|                  | Батон пшеничный                                          | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | TK         |
|                  | итого за обед:                                           | 920 | 34   | 34,8 | 149   | 1050 |            |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания               | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Кондитерское изделие (вафли*)                            | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром       |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке         | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92   | TK         |
|                  | итого за полдник:                                        | 350 | 8,5  | 8,8  | 55    | 335  |            |
|                  | итого за день:                                           |     | 64,2 | 66,5 | 303,8 | 2085 |            |
| Неделя 2, день 3 |                                                          |     |      |      |       |      |            |
|                  | Омлет натуральный запеченный                             | 200 | 18,5 | 16,8 | 12,2  | 260  | 491**      |
|                  | Батон пшеничный                                          | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52   | TK         |

| завтрак          | чай с лимоном и сахаром                          | 205   | 0,1  | 0    | 15    | 60   | 686***     |
|------------------|--------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|------------|
|                  | Кондитерское изделие (печенье*)                  | 50    | 4,9  | 7,2  | 22    | 175  | пром       |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (груша*)                   | 180   | 0,5  | 0,5  | 24,6  | 107  | тк         |
|                  | итого за завтрак:                                | 655   | 25,5 | 25   | 84    | 674  |            |
|                  | Помидор свежий                                   | 100   | 1,2  | 0,2  | 3,9   | 20   | 54-33****  |
| обед             | Суп картофельный с горохом на курином бульоне    | 250   | 6,5  | 9,5  | 28,9  | 230  | 288**      |
|                  | Гречка для супа                                  | 20    | 2,1  | 0,3  | 22,5  | 100  | 227**      |
|                  | Плов из булгура с курицей                        | 250   | 22,8 | 25,8 | 55,4  | 555  | 54-15м**** |
|                  | Кисель из свежих яблок                           | 200   | 0,1  | 0,1  | 20,6  | 80   | 895**      |
|                  | Хлеб ржанно-пшеничный                            | 50    | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | тк         |
|                  | итого за обед:                                   | 870   | 35,3 | 36,5 | 150,9 | 1079 |            |
| полдник          | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100   | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
|                  | Булочка Восточника*                              | 60    | 4,8  | 6,3  | 28,6  | 190  | 551*****   |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200   | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
|                  | итого за полдник:                                | 360   | 8,4  | 7,9  | 61,8  | 350  |            |
|                  | итого за день:                                   |       | 69,2 | 69,5 | 296,8 | 2103 |            |
| Неделя 2, день 4 |                                                  |       |      |      |       |      |            |
| завтрак          | Каша овсяная молочная жидкая                     | 250   | 12,9 | 12,8 | 48,3  | 330  | 311***     |
|                  | Бутерброд с джемом                               | 45    | 2,8  | 4,5  | 20,5  | 135  | 2***       |
|                  | Какао с молоком                                  | 180   | 4,8  | 3,8  | 18,5  | 128  | 693***     |
|                  | Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)                 | 100   | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56   | тк         |
|                  | итого за завтрак:                                | 575   | 20,8 | 21,4 | 100,2 | 649  |            |
|                  | Салат из капусты белокочанной и перца сладкого   | 100   | 1,4  | 7,2  | 4,1   | 83   | 59**       |
|                  | Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей     | 250   | 6,8  | 7,2  | 37,5  | 245  | 324**      |
| обед             | Рыба, запеченная с луком и сыром                 | 100   | 14,8 | 14,2 | 10,5  | 234  | 54-9р****  |
|                  | Пюре картофельное                                | 180   | 4,2  | 5,2  | 32,8  | 198  | 737**      |
|                  | Напиток витаминный                               | 200   | 0,6  | 0,2  | 20,5  | 85   | 956**      |
|                  | Хлеб ржанно-пшеничный                            | 50    | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94   | тк         |
|                  | Батон пшеничный                                  | 40,00 | 3    | 1,2  | 20,6  | 104  | тк         |
|                  | итого за обед:                                   | 920   | 33,4 | 35,8 | 145,6 | 1048 |            |
|                  | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100   | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68   | пром       |
| полдник          | Кондитерское изделие (пряник*)                   | 50    | 4,9  | 6,6  | 21,6  | 168  | пром       |
|                  | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200   | 0    | 0,1  | 23    | 92   | пром       |
|                  | итого за полдник:                                | 360   | 8,5  | 8,2  | 54,8  | 328  |            |
|                  | итого за день:                                   |       | 62,7 | 65,4 | 300,6 | 2025 |            |
| Неделя 2, день 5 |                                                  |       |      |      |       |      |            |

|                            |                                                  |     |      |      |       |       |                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|----------------------|
| завтрак                    | Макаронные изделия отварные с тертым сыром       | 200 | 12,2 | 15,8 | 40,8  | 362   | 54-3 <sup>****</sup> |
|                            | Батон пшеничный                                  | 20  | 1,5  | 0,6  | 10,3  | 52    | тк                   |
|                            | чай с сахаром                                    | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 60    | 685 <sup>***</sup>   |
|                            | Творог для детского питания                      | 100 | 7,4  | 4,5  | 9,5   | 107   | тк                   |
|                            | Фрукты и ягоды свежие (мандарин <sup>®</sup> )   | 100 | 0,3  | 0,3  | 12,9  | 56    | тк                   |
| итого за завтрак:          |                                                  | 620 | 21,5 | 21,2 | 86,5  | 637   |                      |
| обед                       | Салат из отварной свеклы с яблоком               | 100 | 1,8  | 8,7  | 8,9   | 118   | 97 <sup>**</sup>     |
|                            | Суп овощной на мясном бульоне                    | 250 | 3,8  | 7,3  | 25,6  | 182   | 324 <sup>**</sup>    |
|                            | Гуляш из отварного мяса                          | 125 | 12,4 | 10,2 | 9,5   | 178   | 579 <sup>**</sup>    |
|                            | Гречка отварная рассычатая                       | 180 | 10,3 | 7,8  | 47,8  | 305   | 305                  |
|                            | Компот из смеси свежих фруктов и ягод            | 200 | 0,2  | 0,1  | 20,5  | 82    | 638 <sup>***</sup>   |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50  | 2,6  | 0,6  | 19,6  | 94    | тк                   |
|                            | Батон пшеничный                                  | 40  | 3    | 1,2  | 20,6  | 104   | тк                   |
|                            | итого за обед:                                   | 945 | 34,1 | 35,9 | 152,5 | 1063  |                      |
|                            | Напиток кисломолочный для детского питания       | 100 | 3,6  | 1,5  | 10,2  | 68    | пром                 |
|                            | Кондитерское изделие (печенье <sup>®</sup> )     | 50  | 4,9  | 7,2  | 22    | 175   | пром                 |
| полдник                    | Сок (нектар) фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0    | 0,1  | 23    | 92    | пром                 |
|                            | итого за полдник:                                | 350 | 8,5  | 8,8  | 55,2  | 335   |                      |
|                            | итого за день:                                   |     | 64,1 | 65,9 | 296,2 | 2035  |                      |
|                            | ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:                            |     | 655  | 669  | 3032  | 20882 |                      |
|                            | Среднее значение за период                       |     | 65   | 67   | 303   | 2088  |                      |
| ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение |                                                  |     | 1    | 1    | 4     |       |                      |

Примечание:

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

Источник рецептур:

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей ред. В.Т.Лашинской. - Изд. "Хлебпродформ" 2004 г.

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и типсовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФГУЗ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.

\*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.

\*\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.