

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря:

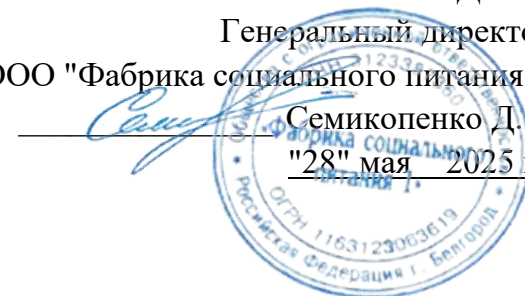
" ____ " _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания1"

Семикопенко Д.С.

"28" мая 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
школьного оздоровительного лагеря
в период летних каникул
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Губкинского городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2025 г.

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	Завтрак															
понедельник																
		Макароны отварные с сыром	200	280	11	9	38	46	0	1	1	172	15	137	1	ТТК 1.10.
		Оладьи п/ф с повидлом	50	123	3	5	20	8	0	1	1	11	15	53	1	ТТК 3.6
		Чай с сахаром и лимоном	207	62	0	0	15	0	0	1	0	7	5	9	1	ТТК 8.3
		Плоды свежие	150	66	2	1	13	5	0	6	0	21	12	14	3	ТТК 3.11
Итого по рациону			607	531	15	15	86	59	0	8	3	212	46	213	5	
1	Обед															
понедельник																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	50	1	3	5	8	0	11	0	26	8	16	0	ТТК 4.41
		Суп картофельный с рисовой крупой , цыпленком	210	130	6	6	13	108	0	1	0	13	21	79	1	ТТК 5.1
		Котлеты Нежные	90	226	11	14	13	15	0	0	1	10	9	123	1	ТТК 6.16
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203	8	5	33	13	0	0	1	12	110	165	4	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	67	0	0	16	2	0	16	0	7	5	6	0	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	880	31	28	125	145	1	27	3	85	171	461	9	
1	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	140	218	7	9	27	28	0	1	1	38	32	106	2	ТТК 7.19
		Кисель ягодный	200	91	2	0	22	2	0	12	0	8	4	10	0	ТТК 8.16
Итого по рациону			340	309	8	9	50	30	0	13	1	46	36	116	2	
Итого за 1 день			1737	1720	54	53	260	235	1	49	6	343	253	790	16	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
2	Завтрак															
вторник		Омлет паровой с мясом	155	230	18	16	3	133	0	1	1	96	38	221	2	ТТК 6.8
		Помидор свежий	60	12	1	0	2	48	0	6	0	7	10	14	1	ТТК 4.1
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	ТТК 3.1
		Изделия кондитерские	50	165	0	1	40	0	0	0	0	13	3	6	1	ТТК 3.19
		Чай с сахаром	200	61	0	0	15	0	0	0	0	5	4	7	1	ТТК 8.2
Итого по рациону			505	562	22	17	80	181	0	7	2	129	61	274	5	
2	Обед															
вторник		Огурцы битые с зеленью	60	35	0	3	1	8	0	5	0	13	9	18	0	ТТК 4.40
		Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	225	126	6	5	14	105	0	1	1	15	30	90	1	ТТК 5.6
		Рыба, запеченная под овощами с сыром (минтай)	90	121	13	7	2	281	0	2	1	92	47	205	1	ТТК 6.55
		Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150	186	4	3	35	12	0	0	0	5	23	70	1	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	62	0	0	15	0	0	0	0	1	0	0	0	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			805	758	29	19	117	406	1	8	3	144	126	462	5	
2	Полдник															
вторник		Сэндвич "Школьный" с огурцом свежим	100	189	12	8	16	45	0	2	1	204	34	172	1	ТТК 3.22
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	67	0	0	16	2	0	16	0	7	5	6	0	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	256	12	8	33	47	0	18	1	211	39	177	1	
Итого за 2 день			1610	1575	63	44	229	634	1	32	6	484	226	913	11	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
3	Завтрак															
среда		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	150 /5	185	6	7	26	23	0	0	1	95	5	154	1	ТТК 1.1.
		Батон пектиновый	30	79	2	1	15	0	0	0	1	6	4	20	0	ТТК 1.1.
		Сыр порциями	20	64	4	5	0	31	0	0	0	155	6	87	0	ТТК 3.3
		Какао с молоком	200	109	4	3	16	16	0	1	0	131	25	112	1	ТТК 3.10
		Фрукты свежие	150	61	1	1	13	5	0	6	0	21	12	14	3	ТТК 8.12
Итого по рациону			555	497	17	16	71	75	0	7	2	407	51	387	5	
3	Обед															
среда		Салат "Весна"	60	56	2	5	1	19	0	3	1	14	8	35	1	ТТК 4.39
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	85	2	5	9	205	0	7	1	32	19	39	1	ТТК 5.7
		Цыплята (бедро н/к) запеченые	100	197	16	15	0	41	0	1	0	15	14	142	1	ТТК 6.6
		Спагетти по неопалитански	150	199	6	4	34	35	0	1	1	14	13	56	1	ТТК 7.21
		Компот из смеси сухофруктов	200	104	0	0	26	12	0	0	0	40	2	3	0	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	847	30	30	114	311	0	12	3	132	72	348	6	
3	Полдник															
среда		Сдобное булочное изделие	100	287	10	8	45	22	0	1	2	26	29	111	1	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	86	2	1	17	7	0	0	0	59	10	47	1	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373	11	9	62	28	0	1	2	84	39	158	2	
Итого за 3 день			1655	1717	58	55	248	415	1	21	7	624	162	892	13	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
4	Завтрак															
четверг		Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	160	317	16	9	43	43	0	1	0	134	32	145	1	ТТК 2.1
		Батон пектиновый	30	79	2	1	15	0	0	0	1	6	4	20	0	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58	0	6	0	27	0	0	0	2	0	3	0	ТТК 3.5
		Чай с сахаром	200	61	0	0	15	0	0	0	0	5	4	7	1	ТТК 8.2
		Плоды свежие	150	52	1	0	11	7	0	36	0	45	17	30	0	ТТК 3.11
Итого по рациону			550	567	20	17	84	77	0	37	1	191	57	204	3	
4	Обед															
четверг																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39	1	3	2	23	0	5	1	9	9	17	0	ТТК 4.3
		Суп картофельный с фрикадельками	220	126	6	5	14	105	0	1	1	15	30	90	1	ТТК 5.16
		Шницель куриный	90	218	17	13	9	18	0	1	1	28	73	165	3	ТТК 6.11
		Пюре картофельное	150	126	3	4	19	19	0	0	0	35	27	79	1	ТТК 7.1
		Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62	0	0	15	0	0	3	0	6	2	3	0	ТТК 8.6
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			810	799	32	27	108	165	1	9	3	113	158	433	7	
4	Полдник															
четверг		Гренки с сыром "Детские"	100	258	9	11	31	74	0	0	1	101	13	119	1	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	67	0	0	16	2	0	16	0	7	5	6	0	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324	9	11	47	76	0	16	1	107	18	124	2	
Итого за 4 день			1660	1690	61	54	239	318	1	62	6	412	233	762	11	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
5	Завтрак															
пятница		Каша Боярская (с изюмом)	200	268	7	8	42	32	0	1	0	117	46	172	1	ТТК 1.7.
		Батон пектиновый	30	79	2	1	15	0	0	0	1	6	4	20	0	ТТК 3.3
		Сыр порциями	20	64	4	5	0	31	0	0	0	155	6	87	0	ТТК 3.10
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156	3	10	14	76	0	0	0	39	13	83	0	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62	0	0	15	0	0	1	0	7	5	9	1	ТТК 8.3
Итого по рациону			522	629	17	24	87	140	0	2	1	324	73	370	3	
5	Обед															
пятница		Салат из свежих огурцов с луком	60	38	1	3	2	0	0	4	0	11	8	19	0	ТТК 4.22
		Свекольник со сметаной	200 /10	99	2	6	10	117	0	4	1	31	18	50	1	ТТК 5.8
		Фрикадельки мясные с соусом	90	153	11	9	8	17	0	3	1	16	31	94	1	ТТК 6.13
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203	8	5	33	13	0	0	1	12	110	165	4	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	62	0	0	15	0	0	0	0	1	0	0	0	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			840	783	26	23	117	147	1	11	3	90	185	407	8	
5	Полдник															
пятница		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	208	6	10	24	84	0	1	3	73	18	134	1	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42	2	0	9	2	0	12	0	19	6	10	0	ТТК 3.28
		Компот из смеси сухофруктов	200	104	0	0	26	12	0	0	0	40	2	3	0	ТТК 8.11
Итого по рациону			330	354	8	10	58	98	0	13	3	132	25	148	2	
Итого за 5 день			1692	1766	52	57	262	384	1	25	7	545	283	926	13	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
6	Завтрак															
понедельник		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	150 /5	185	6	7	26	23	0	0	1	95	5	154	1	ТТК 1.1.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123	3	5	20	8	0	1	1	11	15	53	1	
		Плоды свежие	150	142	2	1	32	0	0	15	1	12	63	42	1	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61	0	0	15	0	0	0	0	5	4	7	1	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	511	11	12	93	32	0	16	2	123	86	257	4	
6	Обед															
понедельник		Огурцы битые с зеленью	60	35	0	3	1	8	0	5	0	13	9	18	0	ТТК 4.40
		Суп лапша по домашнему	200 /10	122	4	3	21	123	0	1	1	14	10	39	1	ТТК 5.9
		Митболы с сыром	90	263	14	19	9	17	0	11	1	69	14	186	2	ТТК 6.64
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203	8	5	33	13	0	0	1	12	110	165	4	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	67	0	0	16	2	0	16	0	7	5	6	0	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	896	30	31	124	163	1	33	3	132	164	486	9	
6	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	140	218	7	9	27	28	0	1	1	38	32	106	2	ТТК 7.19
		Напиток Каркаде	200	62	0	0	15	0	0	0	0	1	0	0	0	ТТК 8.4
Итого по рациону			340	280	7	9	43	29	0	1	1	38	32	106	2	
Итого за 6 день			1685	1687	48	52	260	224	1	50	6	293	282	849	15	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
7	Завтрак															
вторник		Каша Дружба	150	135	4	2	24	11	0	0	0	87	25	107	1	ТТК 1.5.
		Батон пектиновый	30	79	2	1	15	0	0	0	1	6	4	20	0	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58	0	6	0	27	0	0	0	2	0	3	0	ТТК 3.5
		Яйцо вареное	40	56	5	4	0	62	0	0	0	19	4	67	1	ТТК 3.13
		Фрукты свежие	150	61	1	1	13	5	0	6	0	21	12	14	3	ТТК 3.11
		Какао с молоком	200	109	4	3	16	16	0	1	0	131	25	112	1	ТТК 8.12
Итого по рациону			580	498	16	17	70	121	0	7	1	266	70	322	5	
7	Обед															
вторник		Салат из свеклы	60	50	1	3	4	1	0	2	0	18	11	21	1	ТТК 4.5
		Суп картофельный с горохом, цыпленком	200 /10	163	8	8	14	111	0	1	1	29	31	110	2	ТТК 5.6
		Палочки мясные	90	236	11	15	16	9	0	0	1	39	10	127	2	ТТК 6.63
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	188	5	4	33	14	0	0	1	10	7	40	1	ТТК 7.5
		Компот из смеси сухофруктов	200	104	0	0	26	12	0	0	0	40	2	3	0	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	108	2	0	24	0	0	0	0	9	10	42	1	ТТК 3.2
Итого по рациону			780	919	30	31	132	146	1	3	3	150	74	363	6	
7	Полдник															
вторник		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	208	6	10	24	84	0	1	3	73	18	134	1	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42	2	0	9	2	0	12	0	19	6	10	0	ТТК 3.28
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76	0	0	19	1	0	2	0	6	3	4	1	ТТК 8.14
Итого по рациону			330	326	8	10	51	87	0	14	3	98	27	149	2	
Итого за 7 день			1690	1743	54	58	252	354	1	25	7	513	171	833	14	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
8	Завтрак															
среда		Вареники ленивые со сметанным соусом сладким	150	295	16	16	22	47	0	1	1	146	22	122	1	ТТК 2.8
		Батон пектиновый	20	52	2	1	10	0	0	0	0	4	3	13	0	ТТК 3.3
		Плоды свежие	150	142	2	1	32	0	0	15	1	12	63	42	1	ТТК 3.11
		Чай с сахаром и лимоном	207	62	0	0	15	0	0	1	0	7	5	9	1	ТТК 8.3
Итого по рациону			527	552	21	17	79	47	0	18	2	169	92	185	3	
8	Обед															
среда																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39	1	3	2	23	0	5	1	9	9	17	0	ТТК 4.3
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	85	2	5	9	205	0	7	1	32	19	39	1	ТТК 5.7
		Плов	150	335	13	20	26	98	0	1	1	7	21	182	18	ТТК 6.20
		Напиток Каркаде	200	62	0	0	15	0	0	0	0	1	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	
Итого по рациону			710	749	21	29	101	326	1	12	3	68	66	317	22	
8	Подник															
среда		Гренки с сыром "Детские"	100	258	9	11	31	74	0	0	1	101	13	119	1	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	67	0	0	16	2	0	16	0	7	5	6	0	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324	9	11	47	76	0	16	1	107	18	124	2	
Итого за 8 день			1537	1626	51	57	227	448	1	45	6	345	177	626	26	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
9	Завтрак															
четверг																
		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	157	4	5	23	23	0	0	0	85	13	78	0	ТТК 1.3.
		Батон пектиновый	30	79	2	1	15	0	0	0	1	6	4	20	0	ТТК 3.3
		Буженина из свинины	20	116	6	10	1	0	0	0	0	1	1	71	1	ТТК 3.29
		Плоды свежие	150	142	2	1	32	0	0	15	1	12	63	42	1	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61	0	0	15	0	0	0	0	5	4	7	1	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	554	15	17	86	23	0	15	2	108	85	218	3	
9	Обед															
четверг																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	50	1	3	5	8	0	11	0	26	8	16	0	ТТК 4.41
		Суп картофельный с фрикадельками	200 /20	126	6	5	14	105	0	1	1	15	30	90	1	ТТК 5.16
		Фиш-кейк	90	165	14	7	12	30	0	2	1	111	40	203	1	ТК 6.45
		Картофель по деревенски	150	199	3	10	24	29	0	3	1	24	36	85	1	ТТК 7.7
		Компот из смеси сухофруктов	200	104	0	0	26	12	0	0	0	40	2	3	0	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	849	30	26	125	183	1	16	3	233	131	469	6	
9	Полдник															
четверг																
		Оладьи из п/ф с соусом сметанным сладким	80 /30	235	7	13	31	22	0	1	2	26	29	111	1	ТТК 3.6
		Кисель ягодный	200	91	0	0	22	2	0	12	0	8	4	10	0	ТТК 8.16
Итого по рациону			310	326	7	13	53	23	0	13	2	34	33	121	1	
Итого за 9 день			1665	1729	52	55	264	229	1	45	7	375	249	808	10	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
10	Завтрак															
пятница																
		Омлет натуральный	130	194	11	16	3	157	0	0	1	93	14	174	2	ТТК 2.5
		Огурец свежий	60	7	0	0	1	0	0	4	0	10	8	18	0	ТТК 4.4
		Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	1	8	6	26	0	ТТК 3.1
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156	3	10	14	76	0	0	0	39	13	83	0	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62	0	0	15	0	0	1	0	7	5	9	1	ТТК 8.3
Итого по рациону			502	512	17	26	53	233	0	6	1	158	46	309	4	
10	Обед															
пятница		Салат микс	60	35	1	3	2	55	0	19	1	11	9	14	0	ТТК 4.45
		Свекольник со сметаной	200 /10	99	2	6	10	117	0	4	1	31	18	50	1	ТТК 5.8
		Котлеты куриные	90	211	17	11	16	4	0	1	1	25	63	138	2	ТТК 6.40
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	188	5	4	33	14	0	0	1	10	7	40	1	ТТК 7.5
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	0	0	0	0	6	4	20	0	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	135	3	1	30	0	0	0	1	12	13	53	2	ТТК 3.2
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76	0	0	19	1	0	2	0	6	3	4	1	ТТК 8.14
Итого по рациону			790	814	31	24	124	191	1	25	4	101	117	319	6	
10	Полдник															
пятница		Сдобное булочное изделие	100	287	10	8	45	22	0	1	2	26	29	111	1	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	86	2	1	17	7	0	0	0	59	10	47	1	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373	11	9	62	28	0	1	2	84	39	158	2	
Итого за 10 день			1592	1700	59	59	239	452	1	32	7	342	201	786	12	

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	54.08	52.58	260.44	1720.26	234.61	1.08	48.73	6.00	342.55	252.46	790.02	15.76
2	62.91	44.39	229.09	1575.07	634.41	0.66	31.68	5.88	483.54	226.32	913.23	10.92
3	58.35	55.02	248.07	1716.79	414.61	0.70	20.67	6.99	623.61	162.14	892.15	12.78
4	61.28	54.27	239.16	1690.22	318.02	0.83	61.96	5.75	411.48	232.83	761.70	11.31
5	51.51	56.91	261.81	1766.01	383.58	0.88	25.32	6.77	545.33	283.04	925.51	12.90
6	48.39	52.36	259.56	1687.04	223.60	1.35	49.82	6.19	293.15	282.28	848.76	14.80
7	54.34	57.98	252.06	1743.05	353.73	0.93	24.87	7.09	513.24	171.30	832.61	14.04
8	50.77	57.30	226.71	1625.60	448.11	0.79	45.14	5.90	344.52	176.84	626.22	25.67
9	51.83	55.06	263.72	1728.95	229.40	1.09	44.49	7.31	374.56	248.63	807.91	10.43
10	58.72	58.93	239.28	1699.67	452.27	0.99	32.29	7.40	342.37	201.12	785.75	11.76
Среднее за 10 дней (в день)	55.22	54.48	247.99	1695.27	369.23	0.93	38.50	6.53	427.44	223.70	818.38	14.04

пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	80	48	60.00	480	600	490	-	10
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	90	112.50	900	1125	1160	-	35
3	Мука пшеничная	15	9	11.25	90	113	75	15	-
4	Крупы, бобовые	45	27	33.75	270	338	430	-	93
5	Макаронные изделия	15	9	11.25	90	113	145	-	93
6	Картофель	187	112.2	140.25	1122	1403	1078	44	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	168	210.00	1680	2100	1520	160	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	138.75	1110	1388	1430	-	320
9	Сухофрукты	15	9	11.25	90	113	120	-	8
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150.00	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат.	70	42	52.50	420	525	487	-	67
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	21	26.25	210	263	436	-	226
13	Рыба-филе	58	34.8	43.50	348	435	257	91	-
14	Молоко	300	180	225.00	1800	2250	1620	180	-
15	Творог 9%	50	30	37.50	300	375	207	93	-
16	Сыр	10	6	7.50	60	75	126	-	66
17	Сметана 15%	10	6	7.50	60	75	101	-	41
18	Масло сливочное	30	18	22.50	180	225	163	17	-
19	Масло растительное	15	9	11.25	90	113	124	-	-
20	Яйцо	шт. (40)	24	30.00	240	300	300	-	60
21	Сахар	30	18	22.50	180	225	200	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	7.50	60	75	110	-	35
23	Чай	1	0.6	0.75	6	8	16	-	-
24	Какао-порошок	1	0.6	0.75	6	8	8	-	-
25	Крахмал	3	1.8	2.25	18	23	20	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0.2	0.12	0.15	1.2	2	1.2	-	-
27	Соль	3	1.8	2.25	18	23	20	-	-

Библиография

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
- 4.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
- 5.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка