

«Утверждаю»

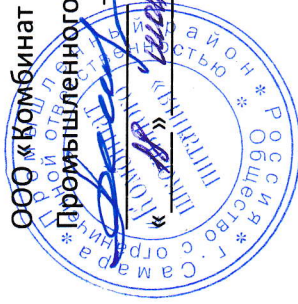
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 5 г.о. Самара

2026 г.



Основное десятидневное меню рациона питания детей,
находящихся в спортивном лагере дневного пребывания «Кошки-Мышки»,
в летний оздоровительный период 2026 г.
Возрастная группа с 7 до 11 лет.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20.

	Завтрак		Обед		Полдник	
1 неделя 1 день	Масло порционно	10	Суп картофельный с рисом, цыпятами и укропом.	12,5/250/1	Крендель "Сахарный "	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200
	Какао напиток с молоком.	200	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150		
	Батон пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Яблоко свежее.	60	Хлеб "Сельский"	40		
1 неделя 2 день	Сосиска отварная с соусом..	80	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Рожок с повидлом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Плов с мясом, томат свежий	250	Напиток из апельсинов.	200
	Чай со смородиной	200	Сок в ассортименте	200		
	Батон пшеничный.	40	Хлеб "Сельский"	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
1 неделя 3 день	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом.	12,5/250/1	Ватрушка с творогом.	100
	Яйцо вареное	40	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153		
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Батон пшеничный.	40	Хлеб "Сельский"	40		
1 неделя 4 день	Масло порционно	10	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	12,5/250/5/1	Булочка Плетёнка	100
	Вареники из творога со сгущенным молоком.	200	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200	Рис отварной с маслом, огурец свежий	150		
	Батон пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Хлеб "Сельский"	40		
1 неделя 5 день	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	Плюшка "Московская"	100
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Мясо тушёное с соусом.	100	Напиток клюквенный	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий	165	Школьный	
	Батон пшеничный .	45	Сок в ассортименте	200		
			Хлеб "Сельский"	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		

	Завтрак		Обед		Полдник	
	Завтрак		Обед		Полдник	
2 неделя 6 день	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Ватрушка с повидлом .	100
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/10	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	Сок в ассортименте	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Батон пшеничный.	60	Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
2 неделя 7 день	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный со сметаной и зеленью..	250/5/1	Плошка Московская.	50
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимоном и сахаром..	200/5	Рис отварной с маслом, томат свежий.	150	Яблоко свежее ..	50
	Батон пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
2 неделя 8 день	Масло порционно.	5	Икра кабачковая порционно.	60	Булочка Плетёнка	100
	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с клёцками и зеленью	250/1	Чай с сахаром.	200
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец свежий	150		
	Батон пшеничный.	60	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
2 неделя 9 день	Ёжики мясные с томатным соусом	90	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	Крендель Сахарный.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150		
	Батон пшеничный.	60	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
2 неделя 10 день	Омлет натуральный .	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Гребешок "Школьный"	100
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Азу с мясом	250		
	Батон пшеничный.	40	Сок в ассортименте	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное
1-ый день

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
204,16	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	10,78	8,42	42,26	287,94	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96	104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	19,21	20,87	72,02	618,49	0,16	8,34	111,52		169,88	281,37	54,29	3,58
Обед														
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
312,27	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
1 062	Хлеб "Сельский"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		783,5	23,33	16,93	104,85	665,09	0,37	15,54	48,43		126,78	266,78	94,51	5,18
Полдник														
415,07	Крендель "Сахарный"	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,06		9,5		9,98	39,98	6,23	0,53
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	7,34	2,13	72	336,53	0,06	0,05	9,5		21,97	44,1	10,47	0,97
Итого за день			49,88	39,93	248,87	1620,11	0,59	23,93	169,45		318,63	592,25	159,27	9,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

2-ой день

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
243,23	Сосиска отварная с соусом...	80	5,64	10,31	2,07	123,63	0,05	0,4	0,04		17,23	58,92	9,32	0,8	
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48	
Итого за Завтрак		500	16,62	19,58	56,65	469,28	0,21	9,83	25,24		58,01	219,19	106,73	4,53	
Обед															
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11	
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
1 062	Хлеб "Сельский"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44	
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		786	21,2	27,9	129,14	852,46	0,34	28,9	5,45		135,87	326,5	117,85	5,25	
Полдник															
466,04	Рожок с повидлом.	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43	
Итого за Полдник		300	6,79	8,19	74,84	400,23	0,11	2,7	20,8		35,09	75,93	18,3	1,63	
Итого за день		"	44,61	55,67	260,63	1721,97	0,66	41,43	51,49		228,97	621,62	242,88	11,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

3-ий день

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		502	18,68	24,79	69,15	574,41	0,24	1,79	176		199,81	331,39	87,55	3,94
Обед														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
941,03	Ежики мясные с томатным соусом..	100	5,97	7,7	9,73	132,1	0,03	0,43	5,4		16,29	71,09	14,87	0,97
199,29	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
1 062	Хлеб "Сельский".	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		786,5	35,19	18,66	128,85	824,1	0,6	11,14	33,9		169,36	393,83	136,55	9,6
Полдник														
305,02	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	14,24	7,81	55,48	349,17	0,1	9,58	27,5		75,95	121,61	20,16	1,17
Итого за день			68,11	51,26	253,48	1747,68	0,94	22,51	237,4		445,12	846,83	244,26	14,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

Сезон: Лето

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13		66,09			40		2,4	3		0,02		
672,09	Вареники из творога со сливочным молоком.	200	22,81	12,58	48,19		397,39	0,13	0,25	153,16		128,6	216,41	25,22	1,32		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
824	Батон пшеничный	30	4,24	1,06	2,96		104,08	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338,15	Яблоко свежее (нарезка)	60	0,24	0,24	5,88		26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
Итого за Завтрак		500	27,47	21,16	68,17		638,91	0,18	7,23	193,18		158,29	249,63	38,76	3,46		
Обед																	
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	2,5/250/5/	5,31	8,03	11,41		139,1	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57		
232,1	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	8,81	9,2	5,53		140,16	0,05	0,1	43,75		33,25	121,88	23,41	0,5		
315,09	Рис отварной с маслом, огурец свежий	150	3,26	4,68	28,2		167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57		78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
1 062	Хлеб "Сельский"	40	3,04	0,32	19,68		93,76	0,04				8	26	5,6	0,44		
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17		95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		788,5	23,75	22,94	103,56		715,65	0,21	12,85	72,51		166,51	347,93	101,6	5,54		
Полдник																	
625,03	Булочка "Плетёнка"	100	8	15	57		391	0,13	0,05	375,25		97,22	264,88	24,1	3,51		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65		39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		300	8,11	15,03	66,65		430,31	0,13	9,48	375,25		110,28	268,9	29,01	3,85		
Итого за день			59,33	59,13	238,38		1784,87	0,52	29,56	640,94		435,08	866,46	169,37	12,85		

Примерное меню и пищевая ценность притотавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

День: пятница

5-ый день

Неделя: 1

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75		
203	Вармишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
393,13	Чай с лимоном и сахаром.	200/5	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31		
824,02	Батон пшеничный .	45	6,36	4,44	22,68	156,11	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за Завтрак		500	20,92	14,01	76,79	517,2	0,15	2,96	65,77		55,71	110,16	49,47	2,41		
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05		
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
1 062	Хлеб "Сельский".	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44		
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	24,6	32,7	115,59	855,09	0,48	16,88	25,05		120,69	369,28	160,32	6,97		
Полдник																
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
Итого за Полдник		300	7,43	9,76	75,5	419,56	0,3	1,43	9,6		35,08	64,97	14,72	1,08		
Итого за день			52,95	56,47	267,88	1791,85	0,93	21,27	100,42		211,48	544,41	224,51	10,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

6-ой день

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
175,17	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,69	0,79
538,0	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		500	19,39	21,89	74,78	573,69	0,17	2,23	98		136,43	303,86	58,63	2,31
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
2 939	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
1 062	Хлеб "Сельский".	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44
156,0	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		776	31,14	12,27	99,63	633,51	0,51	32,44	93,43		125,96	384,31	157,61	6,58
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14
Итого за день			57,41	38,4	271,87	1662,6	0,82	38,87	203,18		324,55	776,03	247,12	11,03

ООО "КОМПАНИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное
7-ой день
День: вторник
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18	
204,16	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	10,78	8,42	42,26	287,94	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14	
393,13	Чай с лимоном и сахаром.	200/5	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31	
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48	
Итого за Завтрак		505	22,94	19,69	74,87	568,71	0,15	2,27	182,1		95,36	272,91	39,71	3,11	
Обед															
157,08	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью...	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31	
580,27	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08	
315,05	Рис отварной с маслом, томат свежий.	150	3,27	4,66	23,96	150,86	0,02	5	23,4		2,13	44,4	16,36	0,66	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1	
1 062	Хлеб "Сельский".	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44	
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		776	22,74	24,32	96,48	695,74	0,25	14,25	66,32		87,53	285,06	75,92	4,76	
Полдник															
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49	
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43	
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1	
Итого за Полдник		300	3,93	5,09	51,54	267,69	0,17	8,38	4,82		35,07	42,46	16,36	2,02	
Итого за день			49,61	49,1	222,89	1532,14	0,57	24,9	253,24		217,96	600,43	131,99	9,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

8-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11				20		1,2	1,5			0,01
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5			0,15	90	8,25	0,11	
173,23	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	8,07	11,46	42,7	306,22	0,18	1,04	56			118,19	190,36	53,18	1,48	
538,01	Чай с яблоками и сахаром	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15			1,05			13,59	5,22	5,14	0,66	
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24	208,16	0,07					11,4	39	7,8	0,72	
Итого за Завтрак		500	20,68	25,07	85	648,35	0,27	2,2	107,5			144,53	326,08	74,37	2,98	
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552			24,6	22,2	9	0,42	
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5			33,96	64,85	23,12	0,9	
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96			16,03	68,01	13,94	0,91	
321,07	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец свежий	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21			35,08	59,74	20,37	0,69	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72			0,4			54,08	15,4	8,05	1,25	
1 062	Хлеб "Сельский"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04					8	26	5,6	0,44	
156,01	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		831	19,98	38,99	110,18	871,55	92,24	12,55	605,97			182,25	303,6	94,18	5,78	
Полдник																
625,03	Булочка "Плетёнка"	100	8	15	57	391	0,13	0,05	375,25			97,22	264,88	24,1	3,51	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Полдник		300	8,1	15,03	68,01	435,71	0,13	0,1	375,25			109,21	269	28,34	3,95	
Итого за день			48,76	79,09	263,19	1955,61	92,64	14,85	1088,72			435,99	898,68	196,89	12,71	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
934,01	Ежики мясные с томатным соусом.	90	6,03	10,58	9,86		158,78	0,06	0,34	7,24		15,02	77,96	15,89	1,1		
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63		139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65		39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
754	Батон пшеничный.	60	8,48	5,92	30,24		208,16	0,07				11,4	39	7,8	0,72		
Итого за Завтрак		500	18,97	20,94	70,38		545,84	0,25	9,77	28,24		56,92	230,67	102,08	4,61		
Обед																	
96,25	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	2,26	5,87	20,37		143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
232,04	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	8,81	9,2	5,53		140,16	0,05	0,1	43,75		33,25	121,88	23,41	0,5		
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73		176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63		99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
1 062	Хлеб "Сельский"	40	3,04	0,32	19,68		93,76	0,04				8	26	5,6	0,44		
156,02	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17		95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		776	21,56	21,12	118,11		749,26	0,27	9,71	72,45		117,52	334,87	98,15	4,29		
Полдник																	
415	Крепдель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99		291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55		66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54		358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49		
Итого за день.			47,81	44,18	266,03		1653,46	0,64	22,08	119,69		207,43	649,53	218,64	10,39		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное

10-ый день

Сезон: Лето

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		512	17,45	17,42	63,02	478,6	0,17	1,92	166,6		181,11	276,3	53,1	3,04
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,18	Азу с мясом	250	8,01	31,12	22,22	401	0,26	10,72	0,05		33,16	137,32	41,18	1,93
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
1 062	Хлеб "Сельский".	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44
156,07	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,22	0,71	19,17	95,95	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	21,33	39,72	116,64	909,4	0,6	35,67	20,35		162,91	342,18	126,18	6,75
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
Итого за день			46,92	66,39	251,23	1790,09	0,9	37,69	210,35		377,86	706,02	196,98	11,48