

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

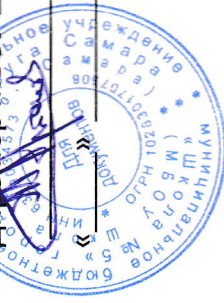
«18» авг 2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 5 г. о. Самара

«18» авг 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 12 лет и старше.

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.

Решения - еднородные (5 штук) с 01.07 до 14.07 (10 дней) с 04.08 с 04.08 с 12.08 с 12.08

	Завтрак	Обед	Полдник
1 неделя 1 день	Масло порционно 10	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом. 12,5/250/1 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом 100 Картофельное пюре с маслом, огурец свежий. 180 Напиток из плодов шиповника. 200 Хлеб "Сельский". 40 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Крендель "Сахарный". 150
	Макаронные изделия отварные с сыром. 200/15/5		Чай с сахаром. 200
	Какао напиток с молоком. 200		
	Батон пшеничный. 40		
	Яблоко свежее . 80		
1 неделя 2 день	Сосиска отварная с соусом 100	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью 10/250/5/1 Плов с мясом, томат свежий. 280 Сок в ассортименте 200 Хлеб "Сельский". 40 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Рожок с повидлом. 150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. 200		Напиток из апельсинов. 200
	Чай со смородиной 200		
	Батон пшеничный .. 50		
1 неделя 3 день	Масло порционно 10	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом. 12,5/250/1 Ёжики мясные с томатным соусом.. 100 Пюре гороховое с маслом, лук зелёный. 183 Напиток из плодов шиповника. 200 Хлеб "Сельский". 40 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Ватрушка с творогом 150
	Яйцо вареное 40		Чай с сахаром. 200
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. 250/5		
	Чай с яблоками и сахаром - 200/7		
	Батон пшеничный. 40		
1 неделя 4 день	Масло порционно 10	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью. 12,5/250/5/ 1 Рыба запеченная со сметанным соусом. 100 Рис отварной с маслом, огурец свежий.. 180 Компот из сухофруктов. 200 Хлеб "Сельский". 40 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Булочка Плетёнка 150
	Вареники из творога со сгущенным молоком. 200		Чай со смородиной 200
	Чай с сахаром. 200		
	Батон пшеничный .. 50		
	Яблоко свежее (нарезка) 100		
1 неделя 5 день	"Колбаски" куриные с томатным соусом.. 100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью. 10/250/1 Мясо тушёное с соусом. 100 Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий . 180 Сок в ассортименте 200 Хлеб "Сельский". 40 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Плюшка " Московская" 150
	Вармишель отварная с маслом сливочным 200		Напиток клюквенный 200
	Чай с лимоном и сахаром. 200/5		Школьный
	Батон пшеничный . 45		

	Завтрак		Обед		Полдник	
2 неделя 6 день	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с горохом и зеленым.	250/1	Ватрушка с повидлом...	150
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	285	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 с маслом сливочным,	80	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью..	250/5/1	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/5	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Рис отварной с маслом, томат свежий	180	Яблоко свежее ..	50
	Батон пшеничный.	60	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
2 неделя 8 день	Масло порционно.	5	Хлеб ржано-пшеничный.	30	Булочка "Плетёнка	150
	Сыр порционно.	15	Икра кабачковая порционно.	100	Чай с сахаром.	200
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Батон пшеничный.	60	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец свежий.	180		
2 неделя 9 день	Ёжики мясные с томатным соусом	90	Компот из сухофруктов.	200	Крендель "Сахарный".	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	Хлеб "Сельский".	40	Напиток из апельсинов.	200
	Чай со смородиной	200	Хлеб ржано-пшеничный.	30		
	Батон пшеничный.	60				
2 неделя 10 день	Омлет натуральный	60	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1		
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100		
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	180		
	Батон пшеничный.	40	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		
			Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Гребешок "Школьный".	150
			Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Чай с сахаром.	200
			Азу с мясом	280		
			Сок в ассортименте	200		
			Хлеб "Сельский".	40		
			Хлеб ржано-пшеничный.	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

День: понедельник

Сезон: Лето

1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
204,15	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	11,04	8,87	46,95	311,79	0,08	0,24	20,06		17,99	131,03	20,64	1,26		
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		
754,01	Батон пшеничный.	40	5,65	3,95	20,16	138,77	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
338,26	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	9,24	0,02		12,8	8,8	7,2	1,76		
Итого за Завтрак		550	20,96	24,29	95,87	685,91	0,18	10,78	80,08		168,62	285,03	55,83	4,26		
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		
312,2	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94		50,13	96,14	32,32	1,2		
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		813,5	23,82	17,58	107,17	682,18	0,4	18,23	51,87		134,88	285,71	99,65	5,37		
Полдник																
415,08	Крепдезь "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	397,31	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6		
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		350	10,96	3,18	102,49	442,02	0,19	0,05	28,5		41,75	124,03	22,92	2,04		
Итого за день			55,74	45,05	305,53	1810,11	0,77	29,06	160,45		345,25	694,77	178,4	11,67		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

День: вторник

Сезон: Лето

2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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																
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04			19,35	60,55	10,16	0,82	
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28			21,94	144,48	96,87	3,23	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
824,01	Батон пшеничный ..	50	7,07	4,93	25,2	173,47	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		550	18,53	22,87	65,22	540,85	0,21	9,85	28,04			60,05	228,55	115,84	4,75	
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	
403,15	Плов с мясом, томат свежий.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13			32,51	167,46	60,18	2	
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		816	21,53	27,96	130,28	858,88	0,36	36,4	5,45			140,07	334,3	123,85	5,52	
Полдник																
018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2			30,16	106,39	18,1	1,79	
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		350	10,16	12,27	103,98	566,99	0,16	2,75	31,2			45,15	111,39	24,33	2,22	
Итого за день			50,22	63,1	299,48	1966,72	0,73	49	64,69			245,27	674,24	264,02	12,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

3-ий день

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

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	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
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86		2,15
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		552	20,61	26,12	78,35	630,9	0,28	2,05	180		231,13	385,44	104,75		4,37
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	Буженина мясная 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
199,3	Пюре гороховое с маслом, лук зеленый.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58		6,18
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
156,03	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		816,5	38,47	19,62	135,57	872,74	0,67	11,14	38,1		184,19	426,34	149,86		10,62
Полдник															
000,03	Ватрушка с творогом.	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51		1,65
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		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75		2,09
Итого за день			80,38	57,44	273,68	1933,18	1,15	13,54	273,12		553,16	051,16	289,36		17,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

4-ый день

№ 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		
824,01	Батон пшеничный ..	50	7,07	4,93	25,2	173,47	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		560	30,46	25,19	94,33	726,06	0,19	11,85	193,19		164,69	254,03	42,36	4,34		
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		
315,1	Рис отварной с маслом, огурец свежий..	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74		
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		818,5-	24,3	23,67	108,01	742,22	0,21	13,55	76,11		167,85	358,4	105,46	5,67		
Полдник																
625,04	Булочка "Плетёнка	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66		
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		350	11,71	21,79	55,67	455,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2		
Итого за день			66,47	70,65	258,01	1923,91	0,6	34,83	301,18		374,43	741,41	172,03	12,01		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

Сезон: Лето

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

День: пятница

5-ый день

№ 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	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08		
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		550	22,99	15,93	83,39	569,14	0,17	2,96	72,84		61,45	122,38	53,16	2,68		
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 тушеное 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		
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72		
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		811	24,76	32,73	116,15	858,24	0,49	20,63	25,05		122,77	373,14	163,29	7,1		
Полдник																
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48		
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		350	11,12	14,63	68,82	453,11	0,18	1,43	14,4		38,22	106,56	21,58	1,58		
Итого за день			58,87	63,29	268,36	1880,49	0,84	25,02	112,29		222,44	602,08	238,03	11,36		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

6-ой день

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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																
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42			0,2	120	11	0,14	
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60			138,44	173,8	43,36	0,99	
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		550	20,75	22,72	82,88	619	0,19	2,49	102			163,63	338,02	67,3	2,51	
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	
939,0	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	285	19,21	6,96	22,87	230,96	0,24	30,18	73,13			46,04	234	101,31	2,5	
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		806	31,74	12,39	103,15	651,11	0,54	36,76	93,43			130,38	400,58	163,89	6,82	
Полдник																
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5			33,14	95,01	19,22	2,01	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник		350	10,01	6	104,73	512,96	0,2	4,3	17,5			73,14	119,01	37,22	2,81	
Итого за день			62,5	41,11	290,76	1783,07	0,93	43,55	212,93			367,15	857,61	268,41	12,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

7-ой день

№ 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																
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным,	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54		
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		
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	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		550	27,4	24,06	85,35	667,54	0,19	4,29	222,1		113,46	317,07	45,06	3,74		
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		
304,19	Рис отварной с маслом, томат свежий	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83		
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		806	23,32	25,05	100,38	720,23	0,25	16,75	69,92		88,08	293,23	79,42	4,93		
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		
646,08	Напиток из апельсина.	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		350	7,62	9,96	81,63	446,64	0,32	8,38	9,62		47,15	74,42	21,99	2,51		
Итого за день			58,34	59,07	267,36	1834,41	0,76	29,42	301,64		248,69	684,72	146,47	11,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

8-ой день

№ 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															
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	
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85	
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		550	22,68	26,12	95,64	708,36	0,31	2,46	111,5		173,66	372,95	87,68	3,35	
Обед															
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7	
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	
321,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, опудр. свежий.	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81	
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	
156,04	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		901	20,86	42,87	113,2	922,07	153,45	15,77	973,97		202,64	325,94	103,72	6,18	
Полдник															
325,04	Булочка "Плетёнка	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66	
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		350	11,7	21,79	57,03	461,03	0,2	0,05	31,88		40,82	129,08	23,54	2,1	
Итого за день			55,24	90,78	265,87	2091,46	153,96	18,28	117,35		417,12	827,97	214,94	11,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

№ 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																
934,0	Ежки 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	
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23		193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23	
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		550	20,66	23,21	76,98		599,45	0,26	9,77	35,24		61,42	265,46	125,47	5,39	
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	
304,1	Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	180	4,31	5,5	34,44		204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61	
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	
156,07	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		806	22,32	21,88	122,82		777,48	0,28	10,19	76,05		119,62	347,44	102,39	4,38	
Полдник																
415,08	Крепдел "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48		397,31	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6	
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		350	10,9	3,17	108,03		463,85	0,19	2,6	28,5		44,75	124,91	24,91	2,03	
Итого за день			53,88	48,26	307,83		1840,78	0,73	22,56	139,79		225,79	737,81	252,77	11,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню ЛДП 10-ти дневное.

10-ый день
Неделя: 2
День: пятница
Сезон: Лето
Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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																
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	
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58		259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98	
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		562	19,01	19,08	73,74		542,7	0,19	2,18	170,6		208,31	310,46	61,77	3,24	
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью .	100	1,45	5,08	8,61		85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57	
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	
402,17	Азу с мясом	280	8,58	30,9	25,17		413,1	0,28	12,1	0,05		36,08	149,97	45,63	2,11	
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		901	22,48	41,53	123,03		955,85	0,63	46,77	20,35		183,89	366,62	137,22	7,16	
Полдник																
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	11,59	60,84		395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87	
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		350	12,16	11,62	71,85		440,62	0,19	0,13	35,1		44,77	129,25	24,43	2,31	
Итого за день			53,65	72,23	268,62		1939,17	1,01	49,08	226,05		436,97	806,33	223,42	12,71	