

И.А.Доловникова
 2024г.

для детей с дневным пребыванием в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования в возрасте от 6 до 18 лет



Присл пища	Наименование блюда	выход	1 ДЕНЬ		2 ДЕНЬ							№ рецептуры			
			Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	В1	В2	РР	С		Са	Мg	Р
ЗАВТРАК	Затеканка из творога 5% жирности с молоком сусуленным	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети притом 2005-223
		200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети притом 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети притом 2005-338
		565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12	Дети притом 2005 - 71
	Повидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притом 2005-96
		200,5	1,68	4,09	13,27	96,60	0,09	0,06	1,14	6,03	21,16	20,72	164,00	0,78	Дети притом 2005-268
Комплеты, бимочки, шипчики из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Дети притом 2005-302	
	150,5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	Дети притом 2005-342	
ОБЕД	Каша рисовая с мясом говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети притом 2005-379
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Дети притом 2005-379
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Дети притом 2005-379
		765	27,09	28,49	126,92	903,8	1,526	0,364	7,66	22,75	88,51	216,11	580,82	9,53	Дети притом 2005-379
Пшено	1330	63,15	44,29	228,36	1593,6	1,741	1,004	9,01	144,7	529,68	296,74	1066,83	11,65	Дети притом 2005-379	

Присл пища	Наименование блюда	выход	2 ДЕНЬ		3 ДЕНЬ							№ рецептуры			
			Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	В1	В2	РР	С		Са	Мg	Р
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Дети притом 2005-181
		200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети притом 2005-379
	Булочка "Толстушка"	150	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	Дети притом 2005-379
		1125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	Дети притом 2005-379
	Пшено	580	17,23	12,43	119,74	755,8	2,138	0,21	1,45	1,31	139,43	35,1	162,6	1,35	Дети притом 2005 - 71
		60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети притом 2005-102
Суп картофельный с добавками (сорок)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Дети притом 2005-102	
	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети притом 2005-290/331	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети притом 2005-202
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Дети притом 2005-202
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Дети притом 2005-202
		1200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	Дети притом 2005-202
	Сок фруктовый	800	33,86	34,99	102,62	861,8	1,296	0,254	5,86	13,63	124,72	97,73	396,4	6,95	Дети притом 2005-202
		1380	67,72	69,98	205,24	1723,6	2,592	0,508	11,72	27,26	249,44	195,46	792,8	13,9	Дети притом 2005-202

Присм. пицца	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг:						Минерал-в-ва, мг:				№ рецептуры							
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe										
ЗАВТРАК	Комплект рубленая из бройлер-птицы с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дети отпит 2005-295									
		150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13		Дети отпит 2005-321								
		200,15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31		Дети отпит 2005-376								
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		проект								
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78		проект								
		510	21,06	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43		Дети отпит 2005-75								
		60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73			Дети отпит 2005-101							
		200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70			Дети отпит 2005-389							
		90,150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	133,70	2,01			Дети отпит 2005-349							
		200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,90	26,10	1,35				проект						
ОБЕД	Колотом из смеси сухофруктов	20	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект									
		30	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78		проект								
		750	25,01	29,02	93,12	735,6	1,346	0,284	5,41	19,71	138,26	119,11	318,84	6,07			проект							
		1260	46,07	53,91	164,76	1456,25	2,582	0,508	11,41	46,58	270,16	198,38	584,38	10,5										
Присм пицца	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	4 ДЕНЬ						Витамини, мг:				№ рецептуры							
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe										
							ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04		0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дети отпит 2005-15	
									200,5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44		0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Дети отпит 2005-120	
									200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17		1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети отпит 2005-382	
									1,50	3,75	6,60	30,45	196,00	0,06	0,03	0,78		0,00	9,90	13,70	33,00	0,65	Дети отпит 2005-424	
									1,200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40		120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети отпит 2005-338	
									675	16,35	19,53	98,95	637	0,3	0,54	1,83		122,65	567,74	92,24	418,54	2,44	Дети отпит 2005 - 71	
									60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11		1,62	7,44	7,98	24,01	0,19		Дети отпит 2005-108/109
									200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62		4,6	14,58	14,5	37,88	0,54		Дети отпит 2005-329
90,50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07			0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети отпит 2005-312									
150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11			1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дети отпит 2005-342									
ОБЕД	Колотом из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	проект									
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		проект								
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78			проект							
		800	24,37	17,38	100,71	678,8	1,386	0,274	3,67	28,13	114,83	102,16	359,64	4,69		проект								
		1475	40,72	36,91	199,66	1315,8	1,686	0,814	5,5	150,78	682,57	194,4	778,18	7,13										

Группы изделий	Наименование блюда	взвешив	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. м.г.							Минерал.в-ва.мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	
ЗАВТРАК	Яично вареное	140	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети притом 2005-209			
		100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61				
	Каша из пшеницы	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,30	11,50	0,24	А.Н.Здобное — 864			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
		1200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60				
	ОБЕД	Помидор свежий	665	11,07	9,94	82,26	464,2	1,246	0,304	1,65	138,42	145,58	69,79	214,79	3,83	Дети притом 2005-338		
			60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54			
		Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,43	Дети притом 2005-102		
			90,5	13,32	16,92	10,44	221,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66			
Каша рассыпчатая пшеница с овощами		150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	Дети притом 2005-234			
		200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25				
Каша из смеси сухих фруктов		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Дети притом 2012-166			
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78				
Хлеб ржаной		755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9	прот.			
		1420	36,52	35,54	192,03	1214,26	2,612	0,518	5,96	158,74	274,27	191,2	646,4	9,73				

Группы изделий	Наименование блюда	взвешив	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. м.г.							Минерал.в-ва.мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	
ЗАВТРАК	Тфенисти из соевого масла 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томаты и лук	90,50	10,69	15,53	13,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети притом 2005-279,333			
		150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56				
	Каша рассыпчатая гречневая	200,15	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети притом 2005-302			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
		555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12				
	Хлеб ржаной	100	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	прот.			
		200,5	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64				
	ОБЕД	Шпа из свежей капусты с картофелем и сметаной 15% жирности	90,5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети притом 2005-71		
			130,5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
Каша из сыр, брокер-чипсы с рисом		200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети притом 2005-301			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
Макроронные изделия открытые с маслом сливочным 72,5%		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
		805	25,37	32,6	106,56	862,1	1,286	0,214	6,67	18,661	91,69	86,79	275,08	5,21				
Хлеб ржаной		1360	47,37	54,95	199,38	1552,93	2,692	0,508	12,63	19,681	183,41	267,34	681,42	13,33	прот.			
		1360	47,37	54,95	199,38	1552,93	2,692	0,508	12,63	19,681	183,41	267,34	681,42	13,33				

6 ДЕНЬ																		
Группы изделий	Наименование блюда	взвешив	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. м.г.							Минерал.в-ва.мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	РР	
ЗАВТРАК	Тфенисти из соевого масла 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томаты и лук	90,50	10,69	15,53	13,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети притом 2005-279,333			
		150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56				
	Каша рассыпчатая гречневая	200,15	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети притом 2005-302			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
		555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12				
	Хлеб ржаной	100	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	прот.			
		200,5	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64				
	ОБЕД	Шпа из свежей капусты с картофелем и сметаной 15% жирности	90,5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети притом 2005-71		
			130,5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
Каша из сыр, брокер-чипсы с рисом		200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети притом 2005-301			
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				
Макроронные изделия открытые с маслом сливочным 72,5%		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.			
		805	25,37	32,6	106,56	862,1	1,286	0,214	6,67	18,661	91,69	86,79	275,08	5,21				
Хлеб ржаной		1360	47,37	54,95	199,38	1552,93	2,692	0,508	12,63	19,681	183,41	267,34	681,42	13,33	прот.			
		1360	47,37	54,95	199,38	1552,93	2,692	0,508	12,63	19,681	183,41	267,34	681,42	13,33				

Типичный продукт	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг.						Минерал. состав., мг.				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe			
7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Дети отучит 2005-15		
	Каша овсяная молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	143,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32		Дети отучит 2005-182	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36		Дети отучит 2005-377	
	Булочка «Табурка»	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40		проект.	
	Итого	500	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	1,28			
		Неражаренная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00		0,73	Дети отучит 2005-75
	Раскатанная «Ленинградский», со сметаной 15% жирности	200/5	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	Дети отучит 2005-96		
ОБЕД	Рыбу из пшеницы	90/150	18,38	22,22	25,10	395,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	133,70	2,01	Дети отучит 2005-289		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		проект.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект.		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80			
	Итого	755	26,01	30,92	95,36	786,6	1,376	0,304	5,48	22,74	123,16	121,83	324,4	7,7			
		Итого девять	1255	35,79	42,47	160,69	1207,93	1,426	0,384	6,45	26,03	320,61	154,97	451,92	8,98		
8 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с яблоками сушеными	150/15	31,50	12,60	49,50	435,00	0,08	0,39	0,78	0,36	220,95	33,30	315,45	1,04	Дети отучит 2005-223		
	Каша с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48		Дети отучит 2005-382	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60		Дети отучит 2005-338	
	Итого	565	36,06	15,8	101,44	689,8	0,215	0,64	1,35	121,95	441,17	80,63	486,01	2,12		Дети отучит 2005 - 71	
	Овощи свежие	100	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19			Дети отучит 2005-102
		Сыр кармодельский с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38		1,45	Дети отучит 2005-351
	Рыба, тушеная с картофелем по-русски	70/170	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Дети отучит 2005-349		
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	проект.		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78			
	Итого	790	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42			
		Итого девять	1355	60,96	29,69	191,04	1273,71	1,721	1,184	11,59	140,15	566,1	145,09	1122,41		7,54	

Пример пищевого рациона	Наименование блюда	вход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг.							Минерал-в-ва, мг.						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	Са	
9 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	Композитный рулет из бродящего теста с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	Дети от 2005-295					
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дети от 2005-521					
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети от 2005-576					
	Пюре из картофеля 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	проект					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект					
	Итого	522	22,1	27,15	71,08	743,45	1,236	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4	Дети от 2005 - 71					
	Повидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	13,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети от 2005-103					
	Суп картофельный и макароны из твердых сортов пшеницы	200	2,12	2,22	19,38	106,00	0,09	0,05	0,94	6,60	19,68	21,60	53,32	0,86	Дети от 2005-229					
	Рыба, тушеная в масле с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети от 2005-304					
Рис отварной	150,5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	Дети от 2005-360						
Кусочки из повидла	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	проект						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект						
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект						
Итого	805	23,38	15,71	115,7	699,85	1,316	0,194	3,36	23,7	81,3	98,27	346,03	4,23	проект						
Итого день	1327	45,48	42,86	186,78	1443,3	2,552	0,418	9,72	49,02	207,51	171,89	600,94	8,63							
10 ДЕНЬ																				
Пример пищевого рациона	Наименование блюда	вход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг.							Минерал-в-ва, мг.						№ рецептуры
	Итого	90/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Дети от 2005-290/331					
	Максимальная порция отпаренного картофеля	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети от 2005-202					
	Каша из пшеницы	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	АН.Здобное — 864					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект					
	Итого	545	28,07	30,78	90,18	751,4	1,226	0,184	4,95	12,91	90	64,65	222,69	4,14	Дети от 2005 - 71					
	Овощи свежие	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети от 2005-108/109					
	Суп картофельный с картофелем	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Дети от 2005-288					
	Пюре из овощей	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	33,10	18,00	128,70	1,62	Дети от 2005-143					
Каша из пшеницы	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети от 2005-349						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект						
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект						
Итого	755	31,44	37,66	94,55	864,9	1,286	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14							
Итого день	1300	59,51	68,44	184,73	1616,3	2,512	0,498	12,2	31,98	242,41	159,53	558,41	10,28							

Присм пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг.						Минерал-в-ва, мг.						№ рецептуры					
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	РР	С		Са	Мg	Р	Fe	
11 ДЕНЬ																								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200,5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	Дети притит 2005-15									
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Дети притит 2005-379									
	Ватрушка с повидлом	1,60	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.Н.Здобное-1058									
	Итого	465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,49	278,78	44,16	226,14	2,118										
	Повидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притит 2005 - 71									
	Суп картофельный с говяжьим (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Дети притит 2005-102									
	Каша из грч, бройлер-цыплят с рисом	90,5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	Дети притит 2005-301									
	Каша рассычатая пшеничная	150,5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	Дети притит 2005-302									
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	14,50	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прот.									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.									
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.										
Итого день	760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81											
	1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,928											
12 ДЕНЬ																								
Присм пищи	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг.						Минерал-в-ва, мг.											
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	РР	С		Са	Мg	Р	Fe	
							12 ДЕНЬ																	
							ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00		5,50	27,60	0,32	Дети притит 2005-181	
								Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11		1,44	2,78	0,31	Дети притит 2005-376	
								Взюшка "Лядушка"	1,50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30		8,30	21,00	0,40	Взюшка "Лядушка"	
								Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1,200	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00		26,00	46,00	0,60	Дети притит 2005-338	
								Итого	720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41		15,24	51,38	1,03		
								Нарра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94		17,78	36,47	1,06	Дети притит 2005-75	
								Борщ "Спавропольский" со сметаной 15% жирности	200,5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,31		21,00	42,58	0,95	Сбор. Фрук. Бюнд-57	
Теджети из говядины 2-ой категории с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90,50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10		0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	Дети притит 2005-279/333									
Каши рассычатая гречневая	150,5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21		0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	205,93	4,56	Дети притит 2005-302									
Кисель из яблок	200	0,12	0	30,12	121	0,01		0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	Дети притит 2005-352									
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.										
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.										
Итого	810	24,86	30,35	129,34	920,83	1,48	0,35	6,69	14,97	133,54	221,49	487,01	10,76											
Итого день	1530	33,71	33,9	214,54	1344,83	1,526	0,384	7,49	15	174,95	236,73	538,39	11,79											

Трусов типич	Назначение бланк	вхххх	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг.							Минерали в-в-в, мг					№ рецептуры			
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	С		Ca	Mg	P
13 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети притит 2005 - 71							
	Комплекс рубленая из брокер-квизит с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Дети притит 2005-295							
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Дети притит 2005-321							
	Колот из картофеля	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	АНЭдобитов — 864							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.							
	Итого	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17								
	Озвуч свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	Дети притит 2005 - 71							
	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Дети притит 2005-101							
	Рыба, тушеная в масле с овощами	90,50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Дети притит 2005-229							
ОБЕД	Прогр картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Дети притит 2005-312							
Колот из свежих овощей	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети притит 2005-342								
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.								
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.								
Итого	800	21,79	14,54	94,25	696	1,406	0,284	3,9	30,13	118,69	107,66	371,8	4,85									
Итого день	1355	42,35	39,43	175,93	1455,65	2,652	0,508	9,85	68,25	255,56	184,01	622,05	9,02									
14 ДЕНЬ																						
Трусов типич	Назначение бланк	вхххх	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг.							Минерали в-в-в, мг					№ рецептуры			
							Озвуч свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98		24,01	0,19	Дети притит 2005 - 71
							Комплекс или баточка рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30		146,70	0,66	Дети притит 2005-234
							Капуста рубленая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5		81,7	0,62	Дети притит 2012-166
							Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44		2,78	0,31	Дети притит 2005-376
							Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90		26,10	0,60	прот.
							Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40		31,60	0,78	прот.
							Итого	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52		312,89	3,16	
							Икра морская	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77		42,00	0,73	Дети притит 2005-75
							Суп картофельный с крупой (пшеницей)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64		110,38	1,45	Дети притит 2005-102
РАУ из пшеницы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Дети притит 2005-289								
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прот.								
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прот.								
Сок фруктов	200	1,00	0,00	2,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прот.								
Итого	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,56	142,22	131,75	377,78	8,37									
Итого день	1320	49,56	52,32	181,19	1373,06	2,63	0,45	8,68	23,28	209,02	215,27	690,67	11,53									

Продукты	Наименование блюда	взвеш	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. м.г.										№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
15 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Ябло вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Дети приит 2005-209		
	Нера кабычкова	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Дети приит 2005-73		
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Дети приит 2005-376		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ном.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ном.		
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	ном.		
	Итого	530	15,19	16,14	66,18	551,6	3,194	0,264	1,75	5,55	68,57	46,03	184,07	3,8	Дети приит 2005 - 71		
	Повидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приит 2005-84		
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95			
	Горький "Любительские" из явса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Сбор. Фирма. Блюдо -131		
Сыр сметанный 15% жирности с томатым	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети приит 2005-331			
Микропшеница изделия открытые	150	5,40	6,30	36,60	223,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Дети приит 2005-202			
Колтон из смеси сухихфруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети приит 2005-349			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ном.			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ном.			
Итого	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86				
Итого день	1535	35,41	37,6	170,37	1244,4	4,51	0,528	6,99	47,38	230,18	170,61	526,3	10,66				
Итого за 15 дней	1366	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40				

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Дети приит Москва 2005 г. М.П.Мозилыный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО. Дети приит Москва 2012 г. М.П.Мозилыный
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Тайм" 2005 г. А.И.Зюбков

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Пиршвина

Натуральные нормы питания
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2024 года

Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	итого	факт	норма	%
хлеб пшеничный	46	80	73	30	73	60	80	30	73	60	30	80	73	73	60	921	61,4	90,00	68,22
хлеб ржаной	20	20	40	20	40	40	20	20	40	40	20	20	40	40	40	460	30,7	48,00	63,89
мука пшеничная	12	3	4	34	3	7,9	2		1,8	28	49	8	2	4,8	3,75	163,25	10,9	9,00	120,93
крупы, бобовые	77	51	5		69	100	34	82	65		104	90	5	39	15	736	49,1	27,00	181,73
макаронные изделия		63		16		63			10	63					63	278	18,5	27,00	68,64
картофель	75	50	171	203,8	50	30	171	50	75	107,6	50	32	228,8	146	25	1465,2	97,7	112,20	87,06
овощи свежие	90	76,9	325,8	101,4	236	199,5	117,8	99,4	324	190,4	76,9	162,4	324	129	286,5	2740	182,7	168,00	108,73
фрукты свежие	200			240	218	30	7	200	40	50			47	7	200	1239	82,6	111,00	74,41
фрукты сухие			20		20			20		20	15				20	115	7,7	9,00	85,19
мясо говядины	66,4					57,4						57,4			29,7	210,9	14,1	42,00	33,48
тушка ЦБ 1 сорт		127,8	185,4			85,5	122,4	122,4	63	248,2	85,5		63	122,4		1225,6	81,7	21,00	389,08
рыба свежеморож. минтай				111,4	59,4				111,4				111,4	59,4		453	30,2	34,80	86,78
молоко с м.д.ж. 2,5%	122	244		175			122	122		122	122	122	28			1057	70,5	120,00	58,72
Кисломолочные продукты		125		20	20		20		125						125	435	29,0	90,00	32,22
творог с м.д.ж. 5%	138						139				112,5					389,5	26,0	30,00	86,56
сыр твердый с м.д.ж. 45-50%				15			15									30	2,0	6,00	33,33
сметана с м.д.ж. 15%	13	12,5				13	5	7		27	6	12		13	13,3	121,8	8,1	5,00	162,40
масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	18	10	11	9	2	20	11	7	19	12	19	17	18	5	11	189	12,6	18,00	70,00
масло растительное	9	9	18	12	11	9	17	12,2	11	13	8	13	11	25,8	15,15	194,15	12,9	8,00	161,79
яйцо	6			7,2	40			6,2		5	12,2				47,1	123,7	8,2	24,00	34,36
сахар	40	26	35	47	40	35	22	35	25	40	35	32	46	15,7	32	505,7	33,7	32,00	105,35
чай			0,5			0,5	0,5		0,5					0,5	0,5	3,5	0,2	0,60	38,89
какао	4			4				4								12	0,8	1,00	80,00
кофейный напиток		5									5					10	0,7	1,00	66,67
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	37,5	2,5	2,50	100,00
сок		200						200						200		800	53,3	100,00	53,33

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110