

«Согласовано»

Директор МБОУ

«Центр образования № 9»

«Утверждено»

Генеральный

Директор

ООО «Кимрод»



Е. А. Кузнецова

18.02.2026 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 7-11 лет в ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

2. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2026 год.



М. С. Тышков

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | | Энерг.. Ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|--------------|---------------------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | 1.Дядо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,0 | 77,0 | 5,00 | 1,00 | | | | |
| 258 | 2.Каша молочная пшениная вязкая | .250 | 10,8 | 16,1 | 46,4 | 373,8 | 0,23 | 16,70 | 0,10 | 0,25 | 172,5 | 262,5 | 69,30 | 1,90 | | | | |
| 494 | 3.Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,2 | 4,0 | 2,0 | 0,40 | | | | |
| 111 | 4.Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,44 | 7,7 | 39,3 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 2,8 | 9,8 | 2,0 | 0,15 | | | | |
| 565 | 5.Булочка дорожная | 50 | 3,5 | 6,9 | 27,9 | 188,3 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 6,7 | 27,0 | 5,00 | 0,40 | | | | |
| | ИТОГО | 555 | 20,60 | 28,04 | 97,50 | 725,4 | 0,32 | 19,50 | 0,24 | 1,30 | 218,2 | 380,3 | 83,3 | 3,85 | | | | |
| | ЗАВТРАК - 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1.Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,10 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,80 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | 1.Помидор свежий порц. | 100 | 1,1 | 2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,0 | 0,00 | 0,70 | 14,0 | 26,0 | 20,0 | 0,90 | | | | |
| 131 | 2.Свекольник со сметаной | 250 | 2,2 | 4,5 | 12,1 | 97,0 | 0,07 | 9,20 | 0,04 | 0,25 | 37,70 | 69,30 | 31,00 | 1,50 | | | | |
| 406 | 3.Плов из отварной курицы | .280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478,6 | 0,03 | 1,70 | 0,01 | 7,20 | 44,00 | 177,3 | 41,3 | 1,73 | | | | |
| 510 | 4.Компот из апельсина с яблоком | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93,0 | 0,30 | 11,60 | 0,00 | 0,10 | 19,0 | 12,0 | 8,0 | 0,80 | | | | |
| 110 | 5.Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,7 | 79,0 | 23,5 | 2,00 | | | | |
| | ИТОГО | 880 | 28,40 | 28,50 | 105,60 | 783,1 | 0,56 | 47,5 | 0,05 | 8,25 | 130,4 | 363,6 | 123,8 | 6,93 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589 | 1.Пряник | 50 | 2,9 | 2,4 | 37,6 | 183,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,5 | 25 | 4,5 | 0,4 | | | | |
| 516 | 2.Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,0 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240 | 180 | 28 | 0,20 | | | | |
| 112 | 3.Фрукт сезонный /поштучно/ | 1шт | 0,6 | 0,15 | 5,5 | 28,0 | 0,04 | 28,0 | 0,00 | 0,15 | 25,70 | 12,5 | 8,1 | 0,07 | | | | |
| | ИТОГО | 350 | 9,30 | 7,55 | 51,10 | 311,0 | 0,16 | 29,40 | 0,04 | 1,35 | 271 | 218 | 41 | 0,67 | | | | |
| | ВСЕГО | | 59,30 | 64,29 | 274,30 | 1911,5 | 1,06 | 100,4 | 0,33 | 10,9 | 633,8 | 961,4 | 247,7 | 14,3 | | | | |

Источник рецептур : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/л Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход Блюда | Пищевые вещества г | | | | Энерг. Ценнос. | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|----------------------|-------|------|----|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | 1.Бутерброд с повидлом | .60 | 1,7 | 4,3 | 32,6 | 176,0 | 0,02 | 0,20 | 0,03 | 0,30 | 10,0 | 17,0 | 5,0 | 0,7 | | | | | |
| 62 | 2.Салат из моркови с курагой | .100 | 1,6 | 0,1 | 15,1 | 68,0 | 0,06 | 3,60 | 0,00 | 0,40 | 43,0 | 57,0 | 40,0 | 0,8 | | | | | |
| 313 | 3.Запеканка творожная | 170 | 27,2 | 25,5 | 27,1 | 425,6 | 0,08 | 0,7 | 0,2 | 0,8 | 336,6 | 393,6 | 43,1 | 1,1 | | | | | |
| 481 | с молоком сгущенным | .30 | 2,16 | 2,55 | 16,6 | 98,4 | 0,01 | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,1 | | | | | |
| 501 | 4.Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,00 | 0 | 126,0 | 90,0 | 14,0 | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | 560 | 35,86 | 35,15 | 107,30 | 847,0 | 0,21 | 6,10 | 0,24 | 1,56 | 607,7 | 623,3 | 112,3 | 2,8 | | | | | |
| | ЗАВТРАК - 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1.Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1.Салат из капусты белокачанной | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 0,04 | 25,6 | 0 | 4,5 | 56 | 43 | 21 | 0,8 | | | | | |
| 134 | 2.Рассольник ленинградский | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 0,09 | 7,72 | 0,01 | 2,38 | 24,3 | 69,1 | 27,2 | 0,9 | | | | | |
| 412 | 3.Котлета куриная с соусом | .80 | 12 | 8,5 | 7,4 | 150,9 | 0,1 | 0,7 | 0,03 | 0,3 | 29,7 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | | | | | |
| 456 | красным основным | 20 | 0,3 | 0,5 | 1,85 | 12,9 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 0,05 | 1,9 | 5,3 | 2,7 | 0,1 | | | | | |
| 291 | 4.Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 6,7 | 34,8 | 173,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0,95 | 6,9 | 42,9 | 9,7 | 1,0 | | | | | |
| 508 | 5.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28,0 | 19,0 | 7,0 | 1,5 | | | | | |
| 110 | 6.Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 15,7 | 79,0 | 23,5 | 2,0 | | | | | |
| | ИТОГО | 880 | 27,21 | 33,15 | 113,95 | 811,7 | 0,40 | 35,06 | 0,04 | 8,18 | 162,5 | 258,8 | 91,2 | 7,2 | | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 567 | 1.Булочка российская | 50 | 2,5 | 2,5 | 17,7 | 101,5 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 7,0 | 38,0 | 3,0 | 0,3 | | | | | |
| 517 | 2.Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174,0 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238,0 | 182,0 | 28,0 | 2,0 | | | | | |
| 112 | 3.Фрукт сезонный /поштучно/ | 1шт | 0,35 | 0,35 | 8,5 | 41,0 | 0,02 | 8,7 | 0,00 | 0,17 | 14,0 | 14,7 | 7,9 | 1,9 | | | | | |
| | ИТОГО | 350 | 12,85 | 9,25 | 43,20 | 316,5 | 0,11 | 9,90 | 0,06 | 0,77 | 259,0 | 234,7 | 38,9 | 4,2 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 76,92 | 77,75 | 264,65 | 2067,2 | 0,74 | 55,06 | 0,34 | 10,51 | 1043,2 | 1116,8 | 242,4 | 17,0 | | | | | |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

3

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг.. Ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|--------------|--|----------------|--------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | 1. Масло сливочное порционно | 10 | 0,04 | 8,2 | 0,07 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,00 | | | | | |
| 100 | 2. Сыр сычужный твердый порц. | 15 | 3,84 | 3,92 | 0 | 51,4 | 0,00 | 0,15 | 0,03 | 0,10 | 135,0 | 88,5 | 7,50 | 0,15 | | | | |
| 253 | 3. Каша молочная рисовая вязкая | 250 | 7,8 | 14,7 | 46,3 | 349,3 | 0,07 | 1,7 | 1,00 | 0,25 | 163,7 | 211,3 | 46,5 | 0,7 | | | | |
| 494 | 4. Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,2 | 4,0 | 2,0 | 0,40 | | | | |
| 563 | 5. Булочка ванильная | 75 | 5,5 | 9,7 | 45,1 | 293,7 | 0,07 | 0,00 | 0,06 | 0,90 | 11,2 | 43,6 | 7,5 | 0,60 | | | | |
| | ИТОГО | 550 | 17,28 | 36,52 | 106,67 | 830,2 | 0,14 | 4,65 | 1,15 | 1,35 | 325,3 | 349,3 | 63,5 | 1,85 | | | | |
| | ЗАВТРАК - 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,10 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,80 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 1. Салат из свеж. помидор и огурцов | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64,0 | 0,04 | 14,1 | 0,00 | 2,60 | 17,0 | 32,0 | 16,0 | 0,70 | | | | |
| 128 | 2. Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,09 | 6,5 | 11,01 | 111,2 | 0,05 | 10,34 | 0,01 | 2,43 | 43,30 | 59,10 | 27,15 | 1,22 | | | | |
| 345 | 3. Котлета рыбная с соусом | 80 | 11,1 | 1,7 | 7,7 | 90,4 | 0,06 | 0,30 | 0,02 | 0,80 | 28,00 | 128,0 | 18,4 | 0,48 | | | | |
| 444 | 4. Сметанным с томатом | 20 | 0,7 | 4,2 | 1,2 | 46,0 | 0,00 | 0,29 | 0,02 | 0,06 | 18,00 | 14,8 | 3,1 | 0,09 | | | | |
| 429 | 4. Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,8 | 21,7 | 184,0 | 0,17 | 6,8 | 0,00 | 0,20 | 52,0 | 114,0 | 38,0 | 1,40 | | | | |
| 509 | 5. Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103,0 | 0,01 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,0 | 7,0 | 5,0 | 1,20 | | | | |
| 110 | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,7 | 79,0 | 23,5 | 2,00 | | | | |
| | ИТОГО | 900 | 22,49 | 27,10 | 87,31 | 689,1 | 0,43 | 35,1 | 0,05 | 6,19 | 185,0 | 433,9 | 131,2 | 7,09 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | 1. Печенье сахарное | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,1 | 208,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 14,5 | 45 | 10 | 1,1 | | | | |
| 516 | 2. Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,0 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240 | 180 | 28 | 0,20 | | | | |
| 112 | 3. Фрукт сезонный /поштучно/ | 1шт | 0,35 | 0,27 | 9,2 | 42,0 | 0,02 | 0,5 | 0,00 | 0,40 | 16,90 | 14,3 | 10,7 | 2,50 | | | | |
| | ИТОГО | 350 | 9,85 | 10,17 | 54,30 | 350,0 | 0,15 | 1,90 | 0,04 | 2,20 | 271 | 239 | 49 | 3,80 | | | | |
| | ВСЕГО | | 50,62 | 73,99 | 268,38 | 1961,3 | 0,74 | 45,7 | 1,24 | 9,7 | 795,7 | 1022,5 | 243,4 | 15,5 | | | | |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 -11 лет

4

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюда | Пищевые вещества г. | | | Энерг.. ценнос. | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------|------|------|-------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 93 | ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с маслом | 40 | 1,6 | 16,7 | 10 | 197,0 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 | | | | |
| 106 | 2. Помидор свежий порц. | 100 | 1,1 | 2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 0,00 | 0,70 | 14,0 | 26,0 | 20,0 | 0,90 | | | | |
| 301 | 3. Омлет натуральный | 200 | 17,5 | 27,2 | 4,7 | 331,3 | 0,12 | 0,60 | 0,40 | 0,93 | 163,1 | 307,6 | 24,6 | 3,12 | | | | |
| 493 | 4. Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 | | | | |
| 111 | 5. Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,44 | 7,7 | 39,3 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 2,8 | 9,8 | 2,0 | 0,15 | | | | |
| | ИТОГО | 555 | 21,40 | 46,34 | 41,20 | 651,6 | 0,21 | 25,60 | 0,52 | 2,28 | 196,9 | 363,4 | 50,6 | 4,77 | | | | |
| | ЗАВТРАК - 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,10 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,80 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 1. Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2 | 102,0 | 0,03 | 5,00 | 0,00 | 4,50 | 18,0 | 33,0 | 13,0 | 0,50 | | | | |
| 144 | 2. Суп картофельный гороховый | 250 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,0 | 0,19 | 8,70 | 0,04 | 0,20 | 19,0 | 65,80 | 25,50 | 0,90 | | | | |
| 405 | 3. Курица, тушенная в соусе | 100 | 11,65 | 11,57 | 3,51 | 165,0 | 0,02 | 1,92 | 0,03 | 0,42 | 28,3 | 75,0 | 13,30 | 0,80 | | | | |
| 237 | 4. Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,3 | 0,28 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 19,1 | 270,10 | ##### | 6,00 | | | | |
| 510 | 5. Компот из апельсинов с яблоком | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93,0 | 0,30 | 11,60 | 0,00 | 0,10 | 19,0 | 12,00 | 8,00 | 0,80 | | | | |
| 110 | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,7 | 79,0 | 23,50 | 2,00 | | | | |
| | ИТОГО | 900 | 29,85 | 37,27 | 109,21 | 895,8 | 0,92 | 27,22 | 0,17 | 6,02 | 119,1 | 534,9 | 263,7 | 11,00 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 542 | 1. Пирожок с повидлом | 50 | 3 | 2,7 | 30,5 | 158,3 | 0,03 | 0,10 | 0,02 | 0,40 | 9,20 | 26,70 | 5,00 | 0,60 | | | | |
| 516 | 2. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,0 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,0 | 180,0 | 28,00 | 0,20 | | | | |
| 112 | 3. Фрукт сезонный /поштучно/ | 1шт | 0,6 | 0,15 | 5,5 | 28,0 | 0,04 | 28,00 | 0,00 | 0,15 | 25,7 | 12,5 | 8,10 | 0,10 | | | | |
| | ИТОГО | 350 | 9,40 | 7,85 | 44,00 | 286,3 | 0,15 | 29,50 | 0,06 | 0,55 | 274,9 | 219,2 | 41,10 | 0,90 | | | | |
| | ВСЕГО | | 61,65 | 91,7 | 214,51 | 1925,7 | 1,30 | 86,32 | 0,75 | 8,85 | 605 | 1117,5 | 355,4 | 19,5 | | | | |

Источник рецептуры : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 5-е с дополнениями 2013 г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

5

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюда | Пищевые вещества г. | | | | Энерг.. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|---------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|----|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | Целлюл. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | 1. Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123,0 | 0,0 | 0,10 | 0,06 | 0,3 | 137,0 | 99,0 | 10,0 | 0,30 | | | |
| 411 | 2 Кнели из курицы с | 90 | 15,5 | 15,8 | 6,7 | 230,1 | 0,08 | 0,90 | 0,06 | 0,26 | 20,6 | 97,7 | 18,0 | 1,28 | | | |
| 456 | соусом красным основным | 20 | 0,3 | 0,5 | 1,85 | 12,9 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 0,05 | 1,9 | 5,3 | 2,7 | 0,10 | | | |
| 291 | 3. Макароны из твердых сортов пшеницы | 180 | 6,7 | 6,7 | 34,8 | 173,9 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 6,9 | 42,9 | 9,7 | 1,00 | | | |
| 496. | 4. Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,0 | 110,0 | 27,00 | 0,80 | | | |
| 111 | 5. Батон нарезной | 35 | 2,57 | 1,03 | 18 | 91,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 6,5 | 22,8 | 4,60 | 0,35 | | | |
| | ИТОГО | 560 | 33,67 | 35,43 | 93,75 | 775,60 | 0,22 | 2,84 | 0,14 | 2,14 | 296,9 | 377,7 | 72,00 | 3,83 | | | |
| ЗАВТРАК - 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,0 | 0,0 | 0,00 | 0,40 | | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 1. Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110,00 | 0,04 | 16,50 | 0,00 | 5,00 | 13,0 | 24,0 | 18,0 | 0,80 | | | |
| 142 | 2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,01 | 6,5 | 8,1 | 99,20 | 0,06 | 18,5 | 0,01 | 2,4 | 42,8 | 53,6 | 23,1 | 0,82 | | | |
| 369 | 3. Жаркое по-домашнему | 300 | 35,5 | 31,7 | 20,7 | 516,50 | 0,22 | 10,40 | 0,05 | 1,04 | 47,70 | 362,7 | 76,30 | 4,60 | | | |
| 512 | 4. Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,00 | 0 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 | | | |
| 110 | 5. Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,50 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 79,0 | 23,50 | 2,00 | | | |
| | ИТОГО | 900 | 42,11 | 49,00 | 69,40 | 897,20 | 0,42 | 46,2 | 0,06 | 8,44 | 129,2 | 525,3 | 143,9 | 8,82 | | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 564 | 1. Булочка домашняя | 50 | 3,8 | 6,5 | 30,2 | 194,00 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 7,5 | 29,0 | 8,0 | 0,4 | | | |
| 517 | 2. Кефир | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238 | 182,0 | 28,0 | 2 | | | |
| 112 | 3. Фрукт сезонный /поштучно/ | 1шт | 0,6 | 0,15 | 5,5 | 28,00 | 0,04 | 28,00 | 0,00 | 0,15 | 25,70 | 12,5 | 8,10 | 0,10 | | | |
| | ИТОГО | 350 | 14,40 | 13,05 | 52,70 | 396,00 | 0,15 | 29,20 | 0,08 | 0,75 | 271,2 | 223,5 | 44,1 | 2,50 | | | |
| | ВСЕГО | | 91,18 | 97,48 | 216,05 | 2178,80 | 0,83 | 86,2 | 0,28 | 11,3 | 737,3 | 1126,5 | 260,0 | 15,55 | | | |

Источник рецептур : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений»

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный Центр питания, 2013г.