



«СОТЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «СОШ №18»

Т.Н. Балашова

2025г



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
с 12 лет и старше
на 2025 учебный год

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход блюд | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|---------|----------------------------------|------------|--------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|-------|-------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | 1. Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 | | | | | |
| 497 | 2. Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 | 78 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 17,9 | 16,28 | 88,5 | 572,0 | 0,2 | 3,1 | 0,1 | 1,4 | 383,3 | 357,7 | 69,5 | 2,4 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 1. Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 0,04 | 25,60 | 0,00 | 4,50 | 56,0 | 43,0 | 21,0 | 0,80 | | | | | |
| 144 | 2. Суп картофельный гороховый | 250 | 8,2 | 8,3 | 15,2 | 168,7 | 0,20 | 8,60 | 0,04 | 0,22 | 19,0 | 65,7 | 25,5 | 0,90 | | | | | |
| 291 | 3. Макароны изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 6,8 | 42,8 | 9,7 | 0,94 | | | | | |
| 363 | 4. Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,04 | 0,7 | 0 | 2,6 | 11,0 | 157,0 | 22,0 | 2,2 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 111 | 6. Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | | | | |
| | ИТОГО | | 35,6 | 37,43 | 105,7 | 904,2 | 0,4 | 35,4 | 0,0 | 8,6 | 130,9 | 372,1 | 97,2 | 7,4 | | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | | | | | |
| 563 | 2. Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198,0 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 0,7 | 9,0 | 37,0 | 6,0 | 0,5 | | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 6,10 | 5,4 | 43,90 | 337,0 | 0,11 | 14,00 | 0,04 | 0,90 | 39,0 | 48,0 | 15,0 | 5,50 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 59,6 | 59,11 | 238,1 | 1813,2 | 0,7 | 52,5 | 0,2 | 10,9 | 553,2 | 777,8 | 181,7 | 15,3 | | | | | |

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: ВТОРОЙ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД ЗАВТРАК: | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг.. ценнос | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------|----------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|------|------|-------|-------|-------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 301 | 1. Омлет натуральный | 200 | 17,5 | 27,25 | 4,69 | 326,2 | 0,13 | 0,63 | 0,38 | 0,93 | 163,1 | 307,6 | 24,63 | 3,13 | | | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | | | |
| | ИТОГО | | 22,80 | 38,25 | 46,37 | 613,0 | 0,23 | 1,93 | 0,45 | 1,88 | 300,8 | 435,0 | 46,1 | 4,13 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 1. Салат из свежкл отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89,0 | 0,02 | 5,7 | 0,00 | 2,30 | 33,0 | 38,0 | 19,0 | 1,30 | | | | |
| 134 | 2. Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 0,09 | 7,72 | 0,01 | 2,38 | 24,30 | 69,10 | 27,20 | 0,90 | | | | |
| 429 | 3. Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | | | | |
| 390 | 4. Тефтели с рисом ("Ежики") | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221,0 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,50 | 21,0 | 108,0 | 16,0 | 1,50 | | | | |
| 512 | 5. Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | | | |
| | ИТОГО | | 21,62 | 36,70 | 101,72 | 827,0 | 0,41 | 21,1 | 0,17 | 5,87 | 151,3 | 390,6 | 117,4 | 7,2 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | | | |
| 555 | 2. Крендель сахарный | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,4 | 190,0 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 8 | 29,3 | 4,7 | 0,4 | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19 | 16 | 12 | 2,30 | | | | |
| | ИТОГО | | 5,27 | 6,83 | 68,70 | 359,0 | 0,06 | 5,00 | 0,05 | 1,00 | 28 | 45 | 17 | 2,80 | | | | |
| | ВСЕГО | | 49,69 | 81,78 | 216,79 | 1799,0 | 0,70 | 28,1 | 0,67 | 8,8 | 480,1 | 870,9 | 180,2 | 14,1 | | | | |

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

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

3

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше | | Выход блюд | Пищевые вещества г. | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|-------|--------|----------------------|-------|-------|--|--|
| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | 1. Каша пшеничная молочная | 200 | 8,72 | 12,86 | 37,12 | 299,0 | 0,19 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 138,0 | 209,8 | 55,4 | 1,46 | | |
| 501 | 2. Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,0 | 90,0 | 14,0 | 0,10 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,0 | 0,9 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 78,0 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | |
| | ИТОГО | | 18,64 | 19,98 | 78,95 | 548,6 | 0,30 | 2,69 | 0,13 | 1,13 | 351,5 | 386,3 | 79,7 | 2,25 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 1. Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 0,04 | 16,50 | 0,00 | 5,00 | 13,0 | 24,0 | 18,0 | 0,80 | | |
| 142 | 2. Щи из свежей капусты | 250 | 2,01 | 6,5 | 8,1 | 99,2 | 0,06 | 18,5 | 0,01 | 2,4 | 42,8 | 53,6 | 23,1 | 0,82 | | |
| 406 | 3. Плов из отварной птицы | 200 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359,0 | 0,03 | 1,30 | 0,01 | 5,40 | 33,0 | 133,0 | 31,0 | 1,30 | | |
| 512 | 4. Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | |
| 111 | 5. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | |
| 110 | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | | |
| | | | 23,54 | 33,83 | 95,20 | 782,1 | 0,22 | 37,10 | 0,02 | 13,31 | 115,0 | 283,5 | 93,1 | 5,12 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515 | 1. Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | |
| 565 | 2. Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226,0 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 8,00 | 32,00 | 6,00 | 0,50 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | |
| | ИТОГО | | 10,40 | 13,70 | 52,90 | 379,0 | 0,17 | 12,60 | 0,09 | 0,90 | 264,0 | 223,0 | 43,00 | 2,90 | | |
| | ВСЕГО | | 52,58 | 67,51 | 227,05 | 1709,7 | 0,69 | 52,39 | 0,24 | 15,34 | 730,5 | 893 | 215,8 | 10,27 | | |

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Выход блюд | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
|--------------|---------------------------------|---------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | 1. Каша "Геркулесовая" молочная | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,17 | 1,54 | 0,05 | 0,54 | 156,8 | 206,0 | 55,6 | 1,24 | | |
| 497 | 2. Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | |
| 300 | 4. Яйцо вареное (1шт) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77,0 | 5 | 1 | | |
| | ИТОГО | | 21,0 | 19,85 | 86,5 | 608,4 | 0,3 | 3,2 | 0,2 | 1,6 | 351,3 | 465,5 | 106,1 | 4,1 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 1. Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132,0 | 0,04 | 3,20 | 0,00 | 4,70 | 24,0 | 49,0 | 33,0 | 0,60 | | |
| 146 | 2. Суп с клецками | 250 | 1,2 | 2,6 | 8,78 | 105,5 | 0,06 | 5,80 | 0,00 | 1,20 | 10,8 | 40,3 | 16,8 | 0,60 | | |
| 237 | 3. Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,4 | 44,5 | 303,7 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,74 | 17,1 | 243,2 | 162,4 | 5,45 | | |
| 412 | 4. Биточек куриный | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188,6 | 0,1 | 0,86 | 0,04 | 0,43 | 37,1 | 94,3 | 18,6 | 1,14 | | |
| 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 | | |
| 111 | 6. Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | |
| | ИТОГО | | 30,9 | 33,63 | 115,7 | 928,3 | 0,5 | 10,4 | 0,1 | 7,4 | 127,1 | 490,4 | 249,7 | 10,3 | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок мультифруктовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110,0 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | | |
| 559 | 2. Булочка "Веснушка" | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,7 | 10,0 | 38,0 | 7,0 | 0,6 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,02 | 180 | 0,00 | 0,30 | 40,0 | 34,0 | 25,0 | 0,80 | | |
| | ИТОГО | | 6,50 | 4,1 | 42,30 | 346,0 | 0,12 | 188 | 0,03 | 1,00 | 90,0 | 72,0 | 32,0 | 1,80 | | |
| | ВСЕГО | | 58,4 | 57,58 | 244,5 | 1882,7 | 1,0 | 201,6 | 0,3 | 10,0 | 568,4 | 1027,9 | 387,8 | 16,3 | | |

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п Сб-к | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход блюд | Пищевые вещества г | | | Энерг.. Ценнос. | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
|--------------|--------------------------------|---------------|--------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------|------|------|-------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | 1. Каша рисовая молочная | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 131,0 | 169,4 | 37,20 | 0,56 | | | | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | | | | |
| | ИТОГО | | 11,58 | 22,82 | 78,68 | 566,2 | 0,16 | 2,72 | 0,15 | 1,23 | 268,7 | 296,8 | 58,7 | 1,56 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 65,0 | 0,04 | 13,5 | 0,00 | 2,90 | 26,0 | 34,0 | 19,0 | 0,60 | | | | | |
| 149 | 2. Суп с фрикадельками | 250 | 7,2 | 9,5 | 14,9 | 147,7 | 0,12 | 11,20 | 0,00 | 1,31 | 19,70 | 111,60 | 34,20 | 1,80 | | | | | |
| 426 | 3. Картофель отварной | 180 | 3,42 | 8,82 | 22,86 | 183,6 | 0,18 | 25 | 0,05 | 0,18 | 19,80 | 93,6 | 36,0 | 1,44 | | | | | |
| 343 | Рыба, тушенная в томате с овощ | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102,1 | 0,06 | 3,4 | 0,00 | 3,00 | 25,0 | 145,0 | 27,9 | 0,57 | | | | | |
| 512 | 5. Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | | | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 25,75 | 30,79 | 91,66 | 712,3 | 0,49 | 53,9 | 0,05 | 7,9 | 116,7 | 457,1 | 138,1 | 6,6 | | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | |
| 542 | 2. Пирожок с повидлом | 60 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 190,0 | 0,04 | 0,10 | 0,03 | 0,50 | 11 | 32 | 6 | 0,7 | | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16 | 11 | 9 | 2,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 5,40 | 3,60 | 75,40 | 359,0 | 0,07 | 10,10 | 0,03 | 0,70 | 28 | 43 | 15 | 3,00 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 42,73 | 57,21 | 245,74 | 1637,5 | 0,72 | 66,7 | 0,23 | 9,8 | 413,4 | 796,9 | 211,8 | 11,2 | | | | | |

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

Издание 5-е с дополнениями 2013 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор
МБОУ «СОШ №18» Т.Н. Багашова
2025г



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель
Безрукова Ольга Владимировна
О.В. Безрукова
2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
с 7 до 11 лет
на 2025 учебный год

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 : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | 1. Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,44 | | | | | |
| 497 | 2. Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | | | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 | 78 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | | | | |
| | ИТОГО | | 17,9 | 16,28 | 88,5 | 572,0 | 0,2 | 3,1 | 0,1 | 1,4 | 383,3 | 357,7 | 69,5 | 2,4 | | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 1. Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136,0 | 0,04 | 25,60 | 0,00 | 4,50 | 56,0 | 43,0 | 21,0 | 0,80 | | | | | |
| 144 | 2. Суп картофельный гороховый | 250 | 8,2 | 8,3 | 15,2 | 168,7 | 0,20 | 8,60 | 0,04 | 0,22 | 19,0 | 65,7 | 25,5 | 0,90 | | | | | |
| 291 | 3. Макароны издегия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,9 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 6,8 | 42,8 | 9,7 | 0,94 | | | | | |
| 363 | 4. Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,04 | 0,7 | 0 | 2,6 | 11,0 | 157,0 | 22,0 | 2,2 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 111 | 6. Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | | | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | | | | |
| | ИТОГО | | 35,6 | 37,43 | 105,7 | 904,2 | 0,4 | 35,4 | 0,0 | 8,6 | 130,9 | 372,1 | 97,2 | 7,4 | | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1. Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0 | 14,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | | | | | |
| 563 | 2. Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198,0 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 0,7 | 9,0 | 37,0 | 6,0 | 0,5 | | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | | | | |
| | ИТОГО | | 6,10 | 5,4 | 43,90 | 337,0 | 0,11 | 14,00 | 0,04 | 0,90 | 39,0 | 48,0 | 15,0 | 5,50 | | | | | |
| | ВСЕГО | | 59,6 | 59,11 | 238,1 | 1813,2 | 0,7 | 52,5 | 0,2 | 10,9 | 553,2 | 777,8 | 181,7 | 15,3 | | | | | |

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.

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 | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | 1. Омлет натуральный | 200 | 17,5 | 27,25 | 4,69 | 326,2 | 0,13 | 0,63 | 0,38 | 0,93 | 163,1 | 307,6 | 24,63 | 3,13 | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | |
| | ИТОГО | | 22,80 | 38,25 | 46,37 | 613,0 | 0,23 | 1,93 | 0,45 | 1,88 | 300,8 | 435,0 | 46,1 | 4,13 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 1. Салат из свеклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89,0 | 0,02 | 5,7 | 0,00 | 2,30 | 33,0 | 38,0 | 19,0 | 1,30 | | |
| 134 | 2. Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 0,09 | 7,72 | 0,01 | 2,38 | 24,30 | 69,10 | 27,20 | 0,90 | | |
| 429 | 3. Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | | |
| 390 | 4. Тертелги с рисом ("Ежики") | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221,0 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,50 | 21,0 | 108,0 | 16,0 | 1,50 | | |
| 512 | 5. Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | |
| | ИТОГО | | 21,62 | 36,70 | 101,72 | 827,0 | 0,41 | 21,1 | 0,17 | 5,87 | 151,3 | 390,6 | 117,4 | 7,2 | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | |
| 555 | 2. Крендель сахарный | 50 | 3,47 | 6,53 | 29,4 | 190,0 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 8 | 29,3 | 4,7 | 0,4 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19 | 16 | 12 | 2,30 | | |
| | ИТОГО | | 5,27 | 6,83 | 68,70 | 359,0 | 0,06 | 5,00 | 0,05 | 1,00 | 28 | 45 | 17 | 2,80 | | |
| | ВСЕГО | | 49,69 | 81,78 | 216,79 | 1799,0 | 0,70 | 28,1 | 0,67 | 8,8 | 480,1 | 870,9 | 180,2 | 14,1 | | |

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.

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 | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | 1. Каша пшеничная молочная | 200 | 8,72 | 12,86 | 37,12 | 299,0 | 0,19 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 138,0 | 209,8 | 55,4 | 1,46 | | |
| 501 | 2. Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,0 | 90,0 | 14,0 | 0,10 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,0 | 0,9 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | |
| 100 | 4. Сыр порционный | 15 | 2,97 | 2,97 | 0,23 | 39,6 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 78,0 | 54,0 | 3,8 | 0,1 | | |
| | ИТОГО | | 18,64 | 19,98 | 78,95 | 548,6 | 0,30 | 2,69 | 0,13 | 1,13 | 351,5 | 386,3 | 79,7 | 2,25 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 1. Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 0,04 | 16,50 | 0,00 | 5,00 | 13,0 | 24,0 | 18,0 | 0,80 | | |
| 142 | 2. Щи из свежей капусты | 250 | 2,01 | 6,5 | 8,1 | 99,2 | 0,06 | 18,5 | 0,01 | 2,4 | 42,8 | 53,6 | 23,1 | 0,82 | | |
| 406 | 3. Плов из отварной птицы | 200 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359,0 | 0,03 | 1,30 | 0,01 | 5,40 | 33,0 | 133,0 | 31,0 | 1,30 | | |
| 512 | 4. Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | |
| 111 | 5. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | |
| 110 | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | | |
| | ИТОГО | | 23,54 | 33,83 | 95,20 | 782,1 | 0,22 | 37,10 | 0,02 | 13,31 | 115,0 | 283,5 | 93,1 | 5,12 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515 | 1. Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | |
| 565 | 2. Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226,0 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 8,00 | 32,00 | 6,00 | 0,50 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 | | |
| | ИТОГО | | 10,40 | 13,70 | 52,90 | 379,0 | 0,17 | 12,60 | 0,09 | 0,90 | 264,0 | 223,0 | 43,00 | 2,90 | | |
| | ВСЕГО | | 52,58 | 67,51 | 227,05 | 1709,7 | 0,69 | 52,39 | 0,24 | 15,34 | 730,5 | 893 | 215,8 | 10,27 | | |

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.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Выход Блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценнос. | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|------|--------------------------------|----------------|--------------------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Сб-к | БЛЮД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | 1.Каша "Геркулесовая" молочная | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,17 | 1,54 | 0,05 | 0,54 | 156,8 | 206,0 | 55,6 | 1,24 | | | | |
| 497 | 2.Какао с молоком | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150,0 | 39 | 1,3 | | | | |
| 111 | 3.Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | | | |
| 300 | 4.Дйцо вареное (1шт) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77,0 | 5 | 1 | | | | |
| | ИТОГО | | 21,0 | 19,85 | 86,5 | 608,4 | 0,3 | 3,2 | 0,2 | 1,6 | 351,3 | 465,5 | 106,1 | 4,1 | | | | |
| | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 1.Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132,0 | 0,04 | 3,20 | 0,00 | 4,70 | 24,0 | 49,0 | 33,0 | 0,60 | | | | |
| 146 | 2.Суп с клецками | 250 | 1,2 | 2,6 | 8,78 | 105,5 | 0,06 | 5,80 | 0,00 | 1,20 | 10,8 | 40,3 | 16,8 | 0,60 | | | | |
| 237 | 3.Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,4 | 44,5 | 303,7 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,74 | 17,1 | 243,2 | 162,4 | 5,45 | | | | |
| 412 | 4.Биточек куриный | 100 | 15 | 10,71 | 9,29 | 188,6 | 0,1 | 0,86 | 0,04 | 0,43 | 37,1 | 94,3 | 18,6 | 1,14 | | | | |
| 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 | | | | |
| 111 | 6.Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,25 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 3,8 | 13,0 | 2,6 | 0,25 | | | | |
| 110 | 7.Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,3 | 31,6 | 9,4 | 0,80 | | | | |
| | ИТОГО | | 30,9 | 33,63 | 115,7 | 928,3 | 0,5 | 10,4 | 0,1 | 7,4 | 127,1 | 490,4 | 249,7 | 10,3 | | | | |
| | ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | 1.Сок мультифруктовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110,0 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | | | | |
| 559 | 2.Булочка "Веснушка" | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,7 | 10,0 | 38,0 | 7,0 | 0,6 | | | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,02 | 180 | 0,00 | 0,30 | 40,0 | 34,0 | 25,0 | 0,80 | | | | |
| | ИТОГО | | 6,50 | 4,1 | 42,30 | 346,0 | 0,12 | 188 | 0,03 | 1,00 | 90,0 | 72,0 | 32,0 | 1,80 | | | | |
| | ВСЕГО | | 58,4 | 57,58 | 244,5 | 1882,7 | 1,0 | 201,6 | 0,3 | 10,0 | 568,4 | 1027,9 | 387,8 | 16,3 | | | | |

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.

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 | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | 1. Каша рисовая молочная | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 131,0 | 169,4 | 37,20 | 0,56 | | |
| 495 | 2. Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,0 | 93,0 | 15,00 | 0,40 | | |
| 111 | 3. Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,60 | | |
| 105 | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,00 | | |
| | ИТОГО | | 11,58 | 22,82 | 78,68 | 566,2 | 0,16 | 2,72 | 0,15 | 1,23 | 268,7 | 296,8 | 58,7 | 1,56 | | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,1 | 6,1 | 3,7 | 65,0 | 0,04 | 13,5 | 0,00 | 2,90 | 26,0 | 34,0 | 19,0 | 0,60 | | |
| 149 | 2. Суп с фрикадельками | 250 | 7,2 | 9,5 | 14,9 | 147,7 | 0,12 | 11,20 | 0,00 | 1,31 | 19,70 | 111,60 | 34,20 | 1,80 | | |
| 426 | 3. Картофель отварной | 180 | 3,42 | 8,82 | 22,86 | 183,6 | 0,18 | 25 | 0,05 | 0,18 | 19,80 | 93,6 | 36,0 | 1,44 | | |
| 343 | Рыба, тушеная в томате с овощ | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102,1 | 0,06 | 3,4 | 0,00 | 3,00 | 25,0 | 145,0 | 27,9 | 0,57 | | |
| 512 | 5. Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 6,0 | 3,0 | 0,60 | | |
| 111 | 6. Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,40 | | |
| 110 | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,20 | | |
| | ИТОГО | | 25,75 | 30,79 | 91,66 | 712,3 | 0,49 | 53,9 | 0,05 | 7,9 | 116,7 | 457,1 | 138,1 | 6,6 | | |
| ПОЛДНИК: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | 1. Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | | |
| 542 | 2. Пирожок с повидлом | 60 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 190,0 | 0,04 | 0,10 | 0,03 | 0,50 | 11 | 32 | 6 | 0,7 | | |
| 112 | 3. Фрукт (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16 | 11 | 9 | 2,20 | | |
| | ИТОГО | | 5,40 | 3,60 | 75,40 | 359,0 | 0,07 | 10,10 | 0,03 | 0,70 | 28 | 43 | 15 | 3,00 | | |
| | ВСЕГО | | 42,73 | 57,21 | 245,74 | 1637,5 | 0,72 | 66,7 | 0,23 | 9,8 | 413,4 | 796,9 | 211,8 | 11,2 | | |

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.