

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник летнего оздоровительного лагеря

МАОУ СОШ № 218



Кранивцева О.А.

20 мая 2026 г.

Циклическое 10-ти дневное меню МАУ «Комбинат питания».

На период летнего оздоровительного лагеря 2026 г.

«РАЗРАБОТАНО» МАУ «Комбинат питания»

Директор Г.П. Волков

« 20 » мая 2026 г.



Цикличное 10- ти дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

7- 11 лет

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	5,06	10,21	25,82	215,42	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		737	16,01	16,49	81,20	537,25	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		915	27,85	37,82	125,44	953,55	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Сдоба Новинка	110	9,11	9,38	64,77	380,06	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	14,87	30,28	74,43	629,84	
Итого за день		1 982	58,73	84,59	281,08	2120,64	
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		605	21,96	24,45	62,04	556,05	

Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,14	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,72	9,92	32,79	291,34	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		865	23,69	25,06	90,81	683,49	
Полдник	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Плюшка Московская	110	9,70	10,65	66,07	399,03	ТТК
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	15,80	16,52	86,31	557,22	
Итого за день		1 800	61,44	66,03	239,16	1796,76	
3 день							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	4,83	9,75	31,69	233,79	ТТК
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
Всего		730	14,99	14,55	97,60	581,31	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	10,86	6,00	10,95	141,26	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013	
Всего		890	25,45	21,65	121,15	781,26	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Булочка Дорожная	110	9,28	10,74	59,68	372,64	№770,2004
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
Всего		330	15,24	30,24	68,14	605,82	
Итого за день		1 950	55,67	66,44	286,89	1968,39	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	170	27,93	8,38	37,34	336,52	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		611	31,46	9,56	87,39	561,47	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,91	10,17	7,15	123,79	№9, Пермь 2013
	Суп лапша Домашняя	250	3,01	4,86	15,07	116,06	№148, 2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	17,06	6,61	3,26	140,75	№493,2004

	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		880	29,02	27,34	120,88	845,60	
Полдник	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Пирожки печеные с курагой	110	7,76	6,53	56,87	317,32	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	13,86	12,40	77,11	475,51	
Итого за день		1 821	74,34	49,30	285,38	1882,58	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	4,17	5,96	23,25	163,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№ 109, сб. 2013г
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		704	11,50	8,84	85,86	469,00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,20	6,06	10,98	107,26	№124, 2004
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,50	0,11	14,44	60,71	№636,2004
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		910	27,39	39,87	120,46	950,17	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Сдоба с повидлом	110	9,25	13,53	71,90	446,42	ТТК, ЦПЛ
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	15,01	34,43	81,56	696,20	
Итого за день		1 944	53,90	83,14	287,87	2115,37	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом	210	5,26	10,91	24,07	215,52	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		742	16,59	17,24	81,94	549,21	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	100	0,73	10,01	3,83	108,33	№20,2004

	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	110	16,31	7,08	17,37	198,43	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневым	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
Всего		896	30,01	27,65	118,85	844,33	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Плюшка Московская	110	9,70	10,65	66,07	399,03	ТТК
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	10,60	25,70	86,57	620,08	
Итого за день		1 968	57,20	70,59	287,36	2013,62	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	150	23,99	5,87	33,35	282,15	№319,2013
	Повидло	30	0,09	0,01	19,20	77,27	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		630	28,15	7,13	107,08	605,08	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492,2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		880	32,94	25,37	125,70	862,89	
Полдник	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Крендель сахарный	110	9,46	9,09	64,06	375,95	№119,2000
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
Всего		330	20,62	19,41	72,26	546,27	
Итого за день		1 840	81,71	51,91	305,03	2014,23	
3 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,34	7,89	14,98	156,23	№3, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	205	5,27	6,15	28,75	191,42	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
	Всего		725	16,86	16,66	91,91	585,04
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	1,90	5,57	11,23	102,66	ТТК

	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		905	23,18	35,76	110,54	856,70	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Сдоба Новинка	110	9,11	9,38	64,77	380,06	ТТК
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Всего		330	14,87	30,28	74,43	629,84	
Итого за день		1 960	54,91	82,70	276,88	2071,58	
4 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		612	20,44	22,86	59,95	527,25	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,22	6,06	17,24	132,41	ТТК
	Рагу из филе птицы	260	23,55	9,35	29,68	297,03	№489,2004
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		880	30,30	25,94	92,84	726,08	
Полдник	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Булочка Домашняя	110	9,96	11,48	65,85	406,67	№769,2004
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего		330	16,06	17,35	86,09	564,86	
Итого за день		1 822	66,80	66,15	238,88	1818,18	
5 день							
Завтрак	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
Всего		715	15,42	12,36	90,36	534,31	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	100	1,70	5,06	10,77	95,38	№6,2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	140	13,68	10,00	22,31	233,99	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК

	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		920	25,38	26,28	129,62	856,55	
Полдник	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	№105,2013
	Булочка Дорожная	110	9,28	10,74	59,68	372,64	№770,2004
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
Всего		330	15,24	30,24	68,14	605,82	
Итого за день		1 965	56,04	68,88	288,12	1996,68	
Всего за две недели		19 052	620,74	689,73	2 776,64	19798,03	
Среднее значение за период		1 905,20	62,07	68,97	277,66	1979,80	

7-11 лет

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 75%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,00	57,75	589,97	59,00	76,62
Жиры	79,00	59,25	572,22	57,22	72,43
Углеводы	335,00	251,25	2716,97	271,70	81,10
ВитаминС	60,00	45,00	2180,98	218,10	363,50
ВитаминВ1	1,20	0,90	10,25	1,03	85,42
ВитаминВ2	1,40	1,05	23,18	2,32	165,57
ВитаминаА	700,00	525,00	1085,47	108,55	15,51
ВитаминаD	10,00	7,50	10,71	1,07	10,71
Са	1100,00	825,00	6444,36	644,44	58,59
Р	1100,00	825,00	9190,23	919,02	83,55
Mg	250,00	187,50	2777,53	277,75	111,10
Fe	12,00	9,00	146,22	14,62	121,85
К	1100,00	825,00	27594,84	2759,48	250,86
Фтор	3,00	2,25	1126,85	112,69	3756,17
Калорийность	2350,00	1762,50	18377,73	1837,77	78,20
Иод	100,00	75,00	37,60	3,76	3,76
Селен	30,00	22,50	208,84	20,88	69,61

Ведомость контроля за рационом питания
с 01.05.2026
Режим питания: Трехразовое
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной	80	16,00	46,00	30,00	55,00	25,00	0,00	55,00	41,00	30,00	46,00	16,00	0,00	30,00	-62,50
2	Хлеб пшеничный	150	35,00	56,00	34,00	55,00	55,00	0,00	42,60	25,00	40,00	49,00	36,20	0,00	35,65	-76,20
3	Мука пшеничная	15	73,23	72,31	70,17	53,41	61,02	0,00	79,84	71,03	73,23	76,05	73,29	0,00	58,63	290,90
4	Крупы, бобовые	45	130,68	0,00	60,00	73,50	41,00	0,00	51,00	86,00	44,00	0,00	27,06	0,00	42,77	-5,00
5	Макаронные изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	10,00	0,00	11,33	-24,40
6	Картофель	187	75,00	172,00	203,90	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	104,06	-44,40
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашенные	280	149,93	199,93	127,00	136,00	184,20	0,00	130,65	143,00	167,93	221,25	127,75	0,00	132,30	-52,70
8	Фрукты свежие	185	207,00	40,00	225,00	0,00	235,00	0,00	207,00	31,00	200,00	29,00	170,00	0,00	112,00	-39,50
9	Сухофрукты	15	0,00	0,00	0,00	47,66	0,00	0,00	0,00	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	-65,00
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	20,00	200,00	20,00	200,00	0,00	0,00	220,00	0,00	20,00	200,00	20,00	0,00	75,00	-62,50
11	Мясо 1-й категории	70	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-87,50
12	Субпродукты (печень)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	-83,30
13	Птица (цыплята-бройлеры потрашенные 1 кат)	35	15,00	73,17	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	85,00	19,20	0,00	34,76	-0,70
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленое	58	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-91,10
15	Молоко	300	224,43	12,90	29,22	1,28	231,15	0,00	18,32	1,94	230,43	6,99	30,22	0,00	65,57	-78,10
16	Кисломолочная продукция	150	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	50,00	-66,70
17	Творог (5% - 9% м.д.ж)	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,17	-57,70
18	Сыр	10	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	-66,70
19	Сметана	10	5,00	5,00	0,00	24,89	29,63	0,00	0,00	8,70	10,00	5,00	0,00	0,00	7,35	-26,50
20	Масло сливочное	30	14,00	7,00	11,30	6,30	22,10	0,00	13,30	4,50	18,10	5,00	11,30	0,00	9,41	-68,60
21	Масло растительное	15	30,99	36,18	21,27	29,60	31,22	0,00	21,85	29,51	30,99	37,92	24,32	0,00	24,49	63,20
22	Яйцо, гр	40	9,09	123,26	17,22	11,62	11,96	0,00	10,96	17,75	9,09	124,85	10,42	0,00	28,85	-27,90
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	27,19	37,15	30,62	58,76	33,95	0,00	31,09	49,33	27,19	36,30	30,77	0,00	30,20	0,70
24	Кондитерские изделия	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
25	Чай	1	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,50	-50,00
26	Какао-порошок	1	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,67	-33,30
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	1,33	-33,30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	2,36	2,54	2,41	1,71	1,99	0,00	2,54	2,58	2,36	2,65	2,41	0,00	1,96	880,80
29	Крахмал	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	6,58	2,06	4,92	4,19	4,99	0,00	5,27	2,67	4,78	2,59	4,53	0,00	3,55	18,30
31	Специи	2	0,00	0,32	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,12	0,50	0,10	0,10	0,00	0,18	-91,00

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

Цикличное 10- ти дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

7-11 лет

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	5,06	10,21	25,82	215,42	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		737	16,01	16,49	81,20	537,25	
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		915	27,85	37,82	125,44	953,55	
Итого за день		1 652	43,86	54,31	206,65	1490,80	
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		605	21,96	24,45	62,04	556,05	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,14	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,72	9,92	32,79	291,34	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		865	23,69	25,06	90,81	683,49	
Итого за день		1 470	45,64	49,51	152,85	1239,54	

3 день							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	4,83	9,75	31,69	233,79	ТТК
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
Всего		730	14,99	14,55	97,60	581,31	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	10,86	6,00	10,95	141,26	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		890	25,45	21,65	121,15	781,26	
Итого за день		1 620	40,43	36,20	218,75	1362,57	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	170	27,93	8,38	37,34	336,52	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		611	31,46	9,56	87,39	561,47	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,91	10,17	7,15	123,79	№9, Пермь 2013
	Суп лапша Домашняя	250	3,01	4,86	15,07	116,06	№148, 2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	17,06	6,61	3,26	140,75	№493,2004
	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		880	29,02	27,34	120,88	845,60	
Итого за день		1 491	60,49	36,90	208,27	1407,07	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	4,17	5,96	23,25	163,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№ 109, сб. 2013г
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		704	11,50	8,84	85,86	469,00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,20	6,06	10,98	107,26	№124, 2004
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,50	0,11	14,44	60,71	№636,2004
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		910	27,39	39,87	120,46	950,17	

Итого за день		1 614	38,89	48,71	206,31	1419,17	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101,2013
	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом	210	5,26	10,91	24,07	215,52	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
Всего		742	16,59	17,24	81,94	549,21	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	100	0,73	10,01	3,83	108,33	№20,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	110	16,31	7,08	17,37	198,43	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневым	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
Всего		896	30,01	27,65	118,85	844,33	
Итого за день		1 638	46,60	44,89	200,79	1393,54	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	150	23,99	5,87	33,35	282,15	№319,2013
	Повидло	30	0,09	0,01	19,20	77,27	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		630	28,15	7,13	107,08	605,08	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,09	4,64	16,63	116,65	ТТК
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492,2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		880	32,94	25,37	125,70	862,89	
Итого за день		1 510	61,09	32,50	232,77	1467,96	
3 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,34	7,89	14,98	156,23	№3, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	205	5,27	6,15	28,75	191,42	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Апельсины свежие	250	2,25	0,50	20,25	94,50	№112,2013
	Всего		725	16,86	16,66	91,91	585,04
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	1,90	5,57	11,23	102,66	ТТК

	Тефтели мясные в соусе томатном	130	11,01	13,42	15,07	225,05	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		905	23,18	35,76	110,54	856,70	
Итого за день		1 630	40,04	52,42	202,45	1441,74	
4 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013
Всего		612	20,44	22,86	59,95	527,25	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,22	6,06	17,24	132,41	ТТК
	Рагу из филе птицы	260	23,55	9,35	29,68	297,03	№489,2004
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		880	30,30	25,94	92,84	726,08	
Итого за день		1 492	50,74	48,80	152,79	1253,33	
5 день							
Завтрак	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	98,28	№112,2013
Всего		715	15,42	12,36	90,36	534,31	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	100	1,70	5,06	10,77	95,38	№6,2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	140	13,68	10,00	22,31	233,99	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Всего		920	25,38	26,28	129,62	856,55	
Итого за день		1 635	40,80	38,64	219,98	1390,86	
Всего за две недели		15 752	468,58	442,87	2 001,61	13866,57	
Среднее значение за период		1 575,20	46,86	44,29	200,16	1386,66	

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,00	46,20	617,72	51,48	66,85
Жиры	79,00	47,40	601,48	50,12	63,45
Углеводы	335,00	201,00	2391,01	199,25	59,48
ВитаминС	60,00	36,00	1530,59	127,55	212,58
ВитаминВ1	1,20	0,72	10,23	0,85	71,08
ВитаминВ2	1,40	0,84	23,30	1,94	138,64
ВитаминаА	700,00	420,00	847,07	70,59	10,08
ВитаминD	10,00	6,00	12,79	1,07	10,66
Са	1100,00	660,00	5338,84	444,90	40,45
Р	1100,00	660,00	9369,84	780,82	70,98
Mg	250,00	150,00	2945,94	245,50	98,20
Fe	12,00	7,20	149,21	12,43	103,62
К	1100,00	660,00	28931,43	2410,95	219,18
Фтор	3,00	1,80	1588,95	132,41	4413,73
Калорийность	2350,00	1410,00	17448,19	1454,02	61,87
Иод	100,00	60,00	60,63	5,05	5,05
Селен	30,00	18,00	284,83	23,74	79,12

Ведомость контроля за рационом питания
с 01.05.2026
Режим питания: Двухразовое
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной	80	16,00	46,00	30,00	55,00	25,00	0,00	55,00	41,00	30,00	46,00	16,00	0,00	30,00	-62,50
2	Хлеб пшеничный	150	35,00	56,00	34,00	55,00	55,00	0,00	42,60	25,00	40,00	49,00	36,20	0,00	35,65	-76,20
3	Мука пшеничная	15	73,23	72,31	70,17	53,41	61,02	0,00	79,84	71,03	73,23	76,05	73,29	0,00	58,63	290,90
4	Крупы, бобовые	45	130,68	0,00	60,00	73,50	41,00	0,00	51,00	86,00	0,00	0,00	27,06	0,00	42,77	-5,00
5	Макаронные изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	10,00	0,00	11,33	-24,40
6	Картофель	187	75,00	172,00	203,90	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	104,06	-44,40
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашенные	280	149,93	199,93	127,00	136,00	184,20	0,00	130,65	143,00	167,93	221,25	127,75	0,00	132,30	-52,70
8	Фрукты свежие	185	207,00	40,00	225,00	0,00	235,00	0,00	207,00	31,00	200,00	29,00	170,00	0,00	112,00	-39,50
9	Сухофрукты	15	0,00	0,00	0,00	47,66	0,00	0,00	0,00	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	-65,00
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	20,00	200,00	20,00	200,00	0,00	0,00	220,00	0,00	20,00	200,00	20,00	0,00	75,00	-62,50
11	Мясо 1-й категории	70	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-87,50
12	Субпродукты (печень)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	-83,30
13	Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат)	35	15,00	73,17	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	85,00	19,20	0,00	34,76	-0,70
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленое	58	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-91,10
15	Молоко	300	224,43	12,90	29,22	1,28	231,15	0,00	18,32	1,94	230,43	6,99	30,22	0,00	65,57	-78,10
16	Кисломолочная продукция	150	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	50,00	-66,70
17	Творог (5% - 9% м.д.ж)	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,17	-57,70
18	Сыр	10	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	-66,70
19	Сметана	10	5,00	5,00	0,00	24,89	29,63	0,00	0,00	8,70	10,00	5,00	0,00	0,00	7,35	-26,50
20	Масло сливочное	30	14,00	7,00	11,30	6,30	22,10	0,00	13,30	4,50	18,10	5,00	11,30	0,00	9,41	-68,60
21	Масло растительное	15	30,99	36,18	21,27	29,60	31,22	0,00	21,85	29,51	30,99	37,92	24,32	0,00	24,49	63,20
22	Яйцо, гр	40	9,09	123,26	17,22	11,62	11,96	0,00	10,96	17,75	9,09	124,85	10,42	0,00	28,85	-27,90
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	27,19	37,15	30,62	58,76	33,95	0,00	31,09	49,33	27,19	36,30	30,77	0,00	30,20	0,70
24	Кондитерские изделия	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
25	Чай	1	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,50	-50,00
26	Какао-порошок	1	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,67	-33,30
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	1,33	-33,30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	2,36	2,54	2,41	1,71	1,99	0,00	2,54	2,58	2,36	2,65	2,41	0,00	1,96	880,80
29	Крахмал	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	6,58	2,06	4,92	4,19	4,99	0,00	5,27	2,67	4,78	2,59	4,53	0,00	3,55	18,30
31	Специи	2	0,00	0,32	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,12	0,50	0,10	0,10	0,00	0,18	-91,00

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

Циклическое 10- дневное меню для школьных столовых в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания"

с 14 лет ТОО

Сезон: Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,57	6,16	19,91	145,32	№132,2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	150	13,68	16,00	18,23	271,61	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,08	10,39	54,49	359,78	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		965	32,74	43,01	139,81	1077,28	
2 день							
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,94	5,06	13,36	106,70	ТТК
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	280	22,63	10,34	33,31	316,84	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,29	15,90	75,94	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		892	28,76	25,99	90,75	711,95	
3 день							
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая с маслом	110	10,94	13,25	11,08	207,35	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013	
Всего		920	26,27	29,55	124,80	870,17	

4 день							
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,91	10,17	7,15	123,79	№9, Пермь 2013
	Суп лапша Домашняя	250	3,01	4,86	15,07	116,06	№148, 2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	110	14,94	7,23	3,22	137,76	ТТК
	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,92	66,44	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Яблоко свежее	210	0,84	0,84	20,58	93,24	№112,2013
Всего		1 098	27,73	28,80	140,42	931,76	
5 день							
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	0,65	10,01	4,31	109,93	№19,2004
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,68	6,05	9,04	97,32	ТТК
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	120	13,97	16,84	21,34	292,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,50	0,11	14,44	60,71	№636,2004
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Всего		905	26,63	39,82	116,03	929,01
2 неделя							
1 день							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	120	0,88	12,01	4,60	130,00	№20,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	120	18,09	7,80	19,11	218,99	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,34	4,81	34,03	196,73	ТТК
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	
Всего		965	33,43	29,70	133,13	933,51	
2 день							
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,25	5,14	16,84	122,66	ТТК
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№492,2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	
	Яблоко свежее	230	0,92	0,92	22,54	102,12	№112,2013
	Всего		1 110	33,49	26,74	145,97	958,50
3 день							

Обед	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	0,81	10,01	3,35	106,73	№19,2004
	Суп из овощей со сметаной	265	2,57	6,61	14,39	127,30	№135,2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	150	13,68	16,00	18,23	271,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	200	7,77	7,16	49,47	293,35	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,32	17,89	85,43	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	
Всего		986	29,21	40,34	137,24	1028,84	
4 день							
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	120	0,78	12,01	5,17	131,92	№19,2004
	Свекольник со сметаной	265	2,89	6,39	20,76	152,08	№131, Пермь
	Рагу из филе птицы	270	20,04	8,07	29,93	272,46	ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,76	48,24	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Всего		905	27,12	26,92	92,49	720,74	
5 день							
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	60	1,02	3,03	6,46	57,23	№6,2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	100	11,95	8,38	18,24	196,22	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№112,2013	
Всего		1 032	23,31	23,38	136,86	851,09	
Всего за две недели Обед		9 778	288,68	314,25	1257,49	9012,86	
Среднее значение за период		977,80	28,87	31,42	125,75	901,29	

12 лет и старше

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Обед 35%)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 10 дней	Среднее за 10 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
------------	--	-------	------------------	--------------------	--

Белки	90,00	31,50	288,68	28,87	32,08
Жиры	92,00	32,20	314,25	31,42	34,16
Углеводы	383,00	134,05	1257,49	125,75	32,83
Калорийность	2720,00	952,00	9012,86	901,29	33,14
ВитаминС	70,00	24,50	764,87	76,49	109,27
ВитаминВ1	1,40	0,49	5,98	0,60	42,64
ВитаминВ2	1,60	0,56	5,12	0,51	32,00
ВитаминаА	900,00	315,00	124,56	12,46	1,38
ВитаминD	10,00	3,50	5,61	0,56	5,61
Са	1200,00	420,00	1413,35	141,34	11,78
Р	1200,00	420,00	4124,78	412,48	34,37
Mg	300,00	105,00	1577,46	157,75	52,58
Fe	18,00	6,30	85,82	8,58	47,68
К	1200,00	420,00	17560,39	1756,04	146,34
Фтор	4,00	1,40	874,95	87,50	2187,38
Иод	100,00	35,00	38,43	3,84	3,84
Селен	50,00	17,50	194,24	19,42	38,85

Ведомость контроля за рационом питания Обед 35 %
с 01.05.2026

Режим питания: Одноразовое
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах, г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												В среднем за неделю (12 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной	120	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	0,00	35,00	35,00	20,00	20,00	20,00	0,00	19,17	-84,00
2	Хлеб пшеничный	200	45,00	16,00	44,00	16,00	25,00	0,00	52,60	30,00	40,00	30,00	36,20	0,00	27,90	-86,10
3	Мука пшеничная	20	6,98	0,00	0,00	4,17	1,39	0,00	7,53	0,00	6,98	3,20	3,13	0,00	2,78	-86,10
4	Крупы, бобовые	50	100,20	0,00	20,00	63,00	10,00	0,00	20,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,02	-52,00
5	Макаронные изделия	20	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	70,00	0,00	10,00	0,00	11,92	-40,40
6	Картофель	187	75,00	172,00	221,00	50,00	30,00	0,00	203,90	75,00	50,00	160,00	228,90	0,00	105,48	-43,60
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашенные	320	149,93	189,93	127,00	136,00	174,20	0,00	148,65	143,00	157,93	221,25	91,35	0,00	128,27	-59,90
8	Фрукты свежие	185	0,00	40,00	15,00	170,00	55,00	0,00	0,00	31,00	0,00	22,00	0,00	0,00	27,75	-85,00
9	Сухофрукты	20	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,67	-91,70
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	8,33	-95,80
11	Мясо 1-й категории	78	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	0,00	40,00	0,00	8,73	-88,80
12	Субпродукты (печень)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	-87,50
13	Птица (цыплята-бройлеры потрашенные 1 кат)	53	15,00	85,37	0,00	69,00	0,00	0,00	57,80	83,00	15,00	85,00	19,20	0,00	35,78	-32,50
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо- или малосоленное	77	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	-93,30
15	Молоко	350	0,00	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	3,42	0,00	0,00	0,00	3,42	0,00	0,89	-99,70
16	Кисломолочная продукция	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
17	Творог (5% - 9% м.д.ж)	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
18	Сыр	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
19	Сметана	10	10,00	5,00	0,00	18,89	9,63	0,00	0,00	15,00	15,00	15,00	0,00	0,00	7,38	-26,20
20	Масло сливочное	35	10,00	0,00	12,00	6,30	8,10	0,00	6,30	0,00	9,00	0,00	6,30	0,00	4,83	-86,20
21	Масло растительное	18	24,14	22,58	9,00	19,00	26,00	0,00	17,25	17,80	24,14	22,30	14,05	0,00	16,35	-9,10
22	Яйцо, гр	40	0,00	0,00	10,00	0,00	6,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,83	-95,40
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	0,44	13,00	5,00	13,00	10,00	0,00	0,94	15,00	0,44	12,50	3,94	0,00	6,19	-82,30
24	Кондитерские изделия	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
25	Чай	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
26	Какао-порошок	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
27	Кофейный напиток	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00

29	Крахмал	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,00
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5	5,27	0,80	1,60	2,68	2,59	0,00	3,71	1,60	3,17	0,50	3,41	0,00	2,11	-57,80	
31	Специи	2	0,00	0,32	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,10	0,10	0,00	0,18	-91,10	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

Литература

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-ое с дополнениями, Пермь 2013. Составители: Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004. Разработано Институтом питания РАМН Зам. директора академик РАМН, профессор Тутельян В.А. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. ТОО "Пчелка" Москва 1994 Составители Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т., Мальгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколов В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И под редакцией Ф.Л.Марчука
4. Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания. Новосибирск 2000. -148с. Сборник разработан Пищевой лабораторией качества мэрии г. Новосибирска с учетом требований отраслевых нормативных документов, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994-1996 гг издания.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012. Разработано ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Г.А.Вагнера, редактор профессор И.П.Корюкина. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С., Кашина Е.В., под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова.

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью *21*
двадцать один листов
Директор
МАУ «Комбинат питания»
Волков Г.Г.

