

«СОГЛАСОВАНО»



Директор  
И.В. Безрукова  
Г.А. Фуртова  
2024г

«РАЗРАБОТАНО»



Индивидуальный предприниматель  
Безрукова Ольга Владимировна  
О.В. Безрукова  
2024г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
12 лет и старше  
2024г

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п | НАИМЕНОВАНИЕ                     | 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:                         |            |                    |       |        |        |                |              |      |      |       |       |                      |      |  |  |  |  |
| 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.

ДЕНЬ: ВТОРОЙ

2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| №п/п<br>Сб-к    | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД          | Выход<br>блюдо | Пищевые вещества г |              |               | Энерг..<br>Ценнос | Витамины, мг |             |             |             |              |              |              | Минеральные в-ва, мг |  |  |  |  |
|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|                 |                               |                | Белки              | Жиры         | Углев.        |                   | В1           | С           | А           | Е           | Са           | Р            | Мг           | Fe                   |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК:</b> |                               |                |                    |              |               |                   |              |             |             |             |              |              |              |                      |  |  |  |  |
| 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                 |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>22,80</b>       | <b>38,25</b> | <b>46,37</b>  | <b>613,0</b>      | <b>0,23</b>  | <b>1,93</b> | <b>0,45</b> | <b>1,88</b> | <b>300,8</b> | <b>435,0</b> | <b>46,1</b>  | <b>4,13</b>          |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД:</b>    |                               |                |                    |              |               |                   |              |             |             |             |              |              |              |                      |  |  |  |  |
| 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. 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                 |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>21,62</b>       | <b>36,70</b> | <b>101,72</b> | <b>827,0</b>      | <b>0,41</b>  | <b>21,1</b> | <b>0,17</b> | <b>5,87</b> | <b>151,3</b> | <b>390,6</b> | <b>117,4</b> | <b>7,2</b>           |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК:</b> |                               |                |                    |              |               |                   |              |             |             |             |              |              |              |                      |  |  |  |  |
| 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. Крекндель 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                 |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>5,27</b>        | <b>6,83</b>  | <b>68,70</b>  | <b>359,0</b>      | <b>0,06</b>  | <b>5,00</b> | <b>0,05</b> | <b>1,00</b> | <b>28</b>    | <b>45</b>    | <b>17</b>    | <b>2,80</b>          |  |  |  |  |
|                 | <b>ВСЕГО</b>                  |                | <b>49,69</b>       | <b>81,78</b> | <b>216,79</b> | <b>1799,0</b>     | <b>0,70</b>  | <b>28,1</b> | <b>0,67</b> | <b>8,8</b>  | <b>480,1</b> | <b>870,9</b> | <b>180,2</b> | <b>14,1</b>          |  |  |  |  |

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: 12 лет и старше

| №п/п<br>Сб-к    | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮД          | Выход<br>Блюда | Пищевые вещества г. |              |               | Энерг.<br>ценнос. | Витамины, мг |              |             |              |              | Минеральные в-ва, мг |              |              |  |  |
|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--|--|
|                 |                               |                | Белки               | Жиры         | Углев.        |                   | В1           | С            | А           | Е            | Са           | Р                    | Мg           | Fe           |  |  |
| <b>ЗАВТРАК:</b> |                               |                |                     |              |               |                   |              |              |             |              |              |                      |              |              |  |  |
| 258             | 1. Каша пшениная 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          |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>18,64</b>        | <b>19,98</b> | <b>78,95</b>  | <b>548,6</b>      | <b>0,30</b>  | <b>2,69</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,13</b>  | <b>351,5</b> | <b>386,3</b>         | <b>79,7</b>  | <b>2,25</b>  |  |  |
| <b>ОБЕД:</b>    |                               |                |                     |              |               |                   |              |              |             |              |              |                      |              |              |  |  |
| 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. Ци 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          |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>23,54</b>        | <b>33,83</b> | <b>95,20</b>  | <b>782,1</b>      | <b>0,22</b>  | <b>37,10</b> | <b>0,02</b> | <b>13,31</b> | <b>115,0</b> | <b>283,5</b>         | <b>93,1</b>  | <b>5,12</b>  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                               |                |                     |              |               |                   |              |              |             |              |              |                      |              |              |  |  |
| 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         |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>10,40</b>        | <b>13,70</b> | <b>52,90</b>  | <b>379,0</b>      | <b>0,17</b>  | <b>12,60</b> | <b>0,09</b> | <b>0,90</b>  | <b>264,0</b> | <b>223,0</b>         | <b>43,00</b> | <b>2,90</b>  |  |  |
|                 | <b>ВСЕГО</b>                  |                | <b>52,58</b>        | <b>67,51</b> | <b>227,05</b> | <b>1709,7</b>     | <b>0,69</b>  | <b>52,39</b> | <b>0,24</b> | <b>15,34</b> | <b>730,5</b> | <b>893</b>           | <b>215,8</b> | <b>10,27</b> |  |  |

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: 12 лет и старше

| №п/п            | НАИМЕНОВАНИЕ                    | Выход блюд | Пищевые вещества г |              |              |               | Энерг. Ценнос. | Витамины, мг |             |             |              |               |              |             | Минеральные в-ва, мг |  |  |  |  |
|-----------------|---------------------------------|------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|--|--|--|--|
|                 |                                 |            | Белки              | Жиры         | Углев.       | В1            |                | С            | А           | Е           | Са           | Р             | Mg           | Fe          |                      |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК:</b> |                                 |            |                    |              |              |               |                |              |             |             |              |               |              |             |                      |  |  |  |  |
| 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           |                      |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                    |            | <b>21,0</b>        | <b>19,85</b> | <b>86,5</b>  | <b>608,4</b>  | <b>0,3</b>     | <b>3,2</b>   | <b>0,2</b>  | <b>1,6</b>  | <b>351,3</b> | <b>465,5</b>  | <b>106,1</b> | <b>4,1</b>  |                      |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД:</b>    |                                 |            |                    |              |              |               |                |              |             |             |              |               |              |             |                      |  |  |  |  |
| 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        |                      |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                    |            | <b>30,9</b>        | <b>33,63</b> | <b>115,7</b> | <b>928,3</b>  | <b>0,5</b>     | <b>10,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>7,4</b>  | <b>127,1</b> | <b>490,4</b>  | <b>249,7</b> | <b>10,3</b> |                      |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК:</b> |                                 |            |                    |              |              |               |                |              |             |             |              |               |              |             |                      |  |  |  |  |
| 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        |                      |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                    |            | <b>6,50</b>        | <b>4,1</b>   | <b>42,30</b> | <b>346,0</b>  | <b>0,12</b>    | <b>188</b>   | <b>0,03</b> | <b>1,00</b> | <b>90,0</b>  | <b>72,0</b>   | <b>32,0</b>  | <b>1,80</b> |                      |  |  |  |  |
|                 | <b>ВСЕГО</b>                    |            | <b>58,4</b>        | <b>57,58</b> | <b>244,5</b> | <b>1882,7</b> | <b>1,0</b>     | <b>201,6</b> | <b>0,3</b>  | <b>10,0</b> | <b>568,4</b> | <b>1027,9</b> | <b>387,8</b> | <b>16,3</b> |                      |  |  |  |  |

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 12 лет и старше

| №п/п            | НАИМЕНОВАНИЕ                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества г |              |               | Энерг..<br>ценнос | Витамины, мг |              |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |              |             |  |  |
|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
|                 |                               |                | Белки              | Жиры         | Углев         |                   | В1           | С            | А           | Е           | Са           | Р                    | Мg           | Fe          |  |  |
| <b>ЗАВТРАК:</b> |                               |                |                    |              |               |                   |              |              |             |             |              |                      |              |             |  |  |
| 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        |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>11,58</b>       | <b>22,82</b> | <b>78,68</b>  | <b>566,2</b>      | <b>0,16</b>  | <b>2,72</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,23</b> | <b>268,7</b> | <b>296,8</b>         | <b>58,7</b>  | <b>1,56</b> |  |  |
| <b>ОБЕД:</b>    |                               |                |                    |              |               |                   |              |              |             |             |              |                      |              |             |  |  |
| 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        |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>25,75</b>       | <b>30,79</b> | <b>91,66</b>  | <b>712,3</b>      | <b>0,49</b>  | <b>53,9</b>  | <b>0,05</b> | <b>7,9</b>  | <b>116,7</b> | <b>457,1</b>         | <b>138,1</b> | <b>6,6</b>  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК:</b> |                               |                |                    |              |               |                   |              |              |             |             |              |                      |              |             |  |  |
| 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        |  |  |
|                 | <b>ИТОГО</b>                  |                | <b>5,40</b>        | <b>3,60</b>  | <b>75,40</b>  | <b>359,0</b>      | <b>0,07</b>  | <b>10,10</b> | <b>0,03</b> | <b>0,70</b> | <b>28</b>    | <b>43</b>            | <b>15</b>    | <b>3,00</b> |  |  |
|                 | <b>ВСЕГО</b>                  |                | <b>42,73</b>       | <b>57,21</b> | <b>245,74</b> | <b>1637,5</b>     | <b>0,72</b>  | <b>66,7</b>  | <b>0,23</b> | <b>9,8</b>  | <b>413,4</b> | <b>796,9</b>         | <b>211,8</b> | <b>11,2</b> |  |  |

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.