

Утверждаю:

ИП Карачурина В.А.

Карачурина В.А./

Алексеевна

2025 г.

" "



Согласовано:
Директор
МБОУ ДО «Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебо»

Двухнедельное циклическое меню

для организации горячего питания детей в летнем
спортивно- оздоровительном лагере «Олимпия»
на базе МБОУ «СОШ №1» города Пикалево

Циклическое меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в 2025 году

возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1, день 1								
	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,2	9,2	38,5	281	311***
		Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
		Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
	итого за завтрак:	520	20,2	21,2	90,7	643		
обед	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	60	1,9	0,4	6,9	36	222**	
	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200	4,8	5,2	28,5	178	290**	
	Биточки рубленые куриные	100	14,8	13,5	10,5	228	695**	
	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24г****	
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк	
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк	
	итого за обед:	800	30	30,3	129,4	908		
	итого за день:		50,2	51,5	220,1	1551		
Неделя 1, день 2								
	завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
Батон пшеничный		20	1,5	0,6	10,3	52	тк	
Чай с лимоном и сахаром		205	0,1	0	15	60	686***	
Фрукты и ягоды свежие (груша*)		180	0,5	0,5	24,6	107	тк	
	итого за завтрак:	555	20,9	21,3	101,4	691		
обед	Кабачки, тушенные в сметанном соусе	60	0,5	3,6	4,1	49	732**	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,9	5,6	17,5	132	110**	
	Поджарка из свинины	100	12,3	13,5	9,6	206	588**	
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	297***	
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк	

	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,8	31,1	130,2	913	
	итого за день:		51,7	52,4	231,6	1604	
Неделя 1, день 3							
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	155	9,8	13,2	32,5	290	262*****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	ТК
	итого за завтрак:	625	19,2	18,7	86,8	594	
обед	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-33*****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Рагу из мяса птицы (курица)	200	19,5	22,6	41,3	456	690**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	итого за обед:	730	30,4	30,3	127,7	917	
	итого за день:		49,6	49	214,5	1511	
Неделя 1, день 4							
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	200	10,3	9,2	38,2	282	302***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (черешня*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	525	18,2	17,8	90,1	601	
обед	Капуста тушеная	60	1,3	3,5	5,6	58	733**
	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	200	4,7	6,5	24,5	174	132***
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,6	13,8	12,1	235	542**
	Картофель отварной с зеленью	150	2,8	5,2	22	146	728**
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	25	98	699***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,2	30,9	129,4	909	
	итого за день:		48,4	48,7	219,5	1510	
Неделя 1, день 5							
	Оладьи с молоком стученным	150	11,4	14,8	58,5	420	987**

завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (киви)*	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	555	19,2	19,6	95,9	643	
обед	Огурец /перец сладкий свежий в нарезке	60	1	0,2	3	17	54-233/54-43****
	Суп овощной с курицей	200	4,8	6,5	20,5	158	324**
	Фрикассе из курицы	100	15,5	16,5	10,4	252	692**
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511***
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,6	30	131,4	917	
Неделя 2, день 1							
завтрак	итого за день:		49,8	49,6	227,3	1560	
	Запеканка из творога с молоком густым	150	18,8	20,2	51,5	472	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
обед	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)*	200	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	570	20,9	21,3	101,4	691	
	Икра из кабачков	60	0,8	3,8	6,5	60	232**
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	4,8	5,6	18,3	136	124***
	Чикенболы с молочным соусом	100	14,1	15,8	10,2	238	714**
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332***
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	26,8	120	358***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
Неделя 2, день 2	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,9	30,9	134	938	
	итого за день:		51,8	52,2	235,4	1629	
	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	9,3	8,8	37,5	270	311***
завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	7,8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	520	19,3	20,8	89,7	632	
Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)		60	1,9	0,4	6,9	36	222**

обед	Свекольник со сметаной	200	4,8	5,4	26,8	174	54-18с****
	Шницель рубленый свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	22,8	186	54-24г****
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23,0	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	800	29,7	30,5	132	918	
Неделя 2, день 3	итого за день:		49	51,3	221,7	1550	
завтрак	Омлет натуральный запеченый	150	14,5	13,6	9,2	220	491**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	тк
	итого за завтрак:	575	21,4	21,8	76	592	
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	15	54-33****
обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,9	6,5	21,5	167	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Плов из булгура с курицей	200	19,5	22,8	45,3	470	54-15м****
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	итого за обед:	730	29,9	30,4	131,8	926	
	итого за день:		51,3	52,2	207,8	1518	
Неделя 2, день 4							
	Каша овсяная молочная жидкая	200	10,4	10,2	38,6	292	311***
завтрак	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (черешня*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
	итого за завтрак:	525	18,3	18,8	90,5	611	
	Салат из капусты белокочанной и перца сладкого	60	0,8	4,2	2,4	51	59**
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	5,3	5,8	29,5	194	324**
	Рыба, запеченная с луком и сыром	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р****
обед	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	25,3	154	737**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк

Неделя 2, день 5	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	800	30,2	30,4	128,4	916	
	итого за день:		48,5	49,2	218,9	1527	
завтрак	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	170	10,3	13,8	34,5	310	54-3г****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)	150	0,4	0,4	19,5	85	ТК
	итого за завтрак:	640	19,7	19,3	88,8	614	
обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1	6,5	5,3	80	97**
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,8	5,8	20,5	142	324**
	Гуляш из отварного мяса	125	12,4	10,2	9,5	178	579**
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,4	6,5	38,2	248	305
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	825	30,4	30,9	134,2	928	
	итого за день:		50,1	50,2	223,0	1542	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		500	506	2220	15502	
	Среднее значение за период		50	51	222	1550	
	ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

Примечание:

* Допускается замена фруктов и ягод свежих при соблюдении их массы и пищевой ценности.

Источники рецептов:

- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- **** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЗ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.
- ***** Сборник рецептов на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
- ***** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Циклическое меню для организации горячего питания детей и подростков школьного возраста в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в 2025 году

возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Подъем 1, день 1 завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	12,8	11,5	48,5	358	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	570	22,8	23,5	100,7	720	
	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	100	3,2	0,7	11,5	60	222**
	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250	6,8	7,2	37,6	244	290**
	Биточки рубленые куриные	100	14,8	13,5	10,5	228	695**
	Рагу из овощей	180	3,9	11,9	27,4	236	54-24г****
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	21	82	638***
Подъем 1, день 2 завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	34,5	35,2	147,7	1048	
	итого за день:		57,3	58,7	248,4	1768	
	Запеканка из творога с молоком стуженным	200	22,5	23,2	56,5	535	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Фрукты и ягоды свежие (груша*)	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	605	24,6	24,3	106,4	754	
	Кабачки, тушенные в сметанном соусе	100	0,9	6,5	6,9	90	732**
Подъем 1, день 2 обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	5,5	7	22,8	178	110**
	Поджарка из свинины	100	12,3	13,5	9,6	206	588**
	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,8	47,8	305	297***
	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК

Подели 1, день 3	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	34,7	36,7	147,9	1057	
	итого за день:		59,3	61	254,3	1811	
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	205	13	17,6	43,2	390	262****
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	ТК
	итого за завтрак:	675	22,4	23,1	97,5	694	
	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,9	20	54-33****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,5	9,5	28,9	230	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Рату из мяса птицы (курица)	250	22,4	25,6	54,6	550	690**
обед	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	итого за обед:	870	35,4	36,4	150,0	1079	
	итого за день:		57,8	59,5	247,5	1773	
	Каша "Артек" молочная вязкая	250	12,9	11,5	47,8	353	302***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (черешня*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	575	20,8	20,1	99,7	672	
	Капуста тушеная	100	2,5	6,2	10,2	107	733**
обед	Рассолник ленинградский с курицей со сметаной	250	6,5	7,5	30,8	221	132***
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,6	13,8	12,1	235	542**
	Картофель отварной с зеленью	150	3,5	6,5	28,5	188	728**
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	25	98	699***
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	890	33,9	35,9	146,8	1047	
	итого за день:		54,7	56	246,5	1719	
	Оладьи с молоком стуженным	200	14,3	16,3	72,5	505	987**

завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
	Фрукты и ягоды свежие (киви)*	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	605	22,1	21,1	109,9	728	54-233/54-43****
обед	Огурец /перец сладкий свежий в нарезке	100	1,2	0,4	3,8	24	324**
	Суп овощной с курицей	250	6,5	9,2	26,6	220	692**
	Фрикассе из курицы	100	15,5	16,5	10,4	252	511***
	Рис отварной	180	4,4	6,2	45	266	638***
	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	33,4	34,2	146,5	1042	
	итого за день:		55,5	55,3	256,4	1770	
завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	200	22,5	23,2	56,5	535	501**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
	Фрукты и ягоды свежие (апельсин*)	200	0,5	0,5	24,6	107	ТК
	итого за завтрак:	620	24,6	24,3	106,4	754	
	Икра из кабачков	100	1,4	6,5	10,9	108	232**
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	6,5	6,9	23,5	184	124***
	Чикенболы с молочным соусом	100	14,1	15,8	10,2	238	714**
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,6	39,5	228	332***
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,1	26,8	120	358***
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
	итого за обед:	920	34,3	35,7	151,1	1076	
	итого за день:		58,9	60	257,5	1830	
завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	250	11,6	10,8	46,8	337	311***
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,6	8	18,5	170	3***
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,1	3,9	20,8	136	876**
	Фрукты и ягоды свежие (абрикос*)	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК
	итого за завтрак:	570	21,6	22,8	99	699	
	Ассорти овощное "Витаминка" (огурец, перец сладкий, редис)	100	3,2	0,7	11,5	60	222**

обед	Сметанник со сметаной	250	6,6	6,8	34,6	232	54-18с****
	Шницель рубленый свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
	Рагу из овощей	180	3,9	11,9	27,4	236	54-24г****
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23,0	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	920	34	34,8	149	1050	
	итого за день:		55,6	57,6	248	1749	
завтрак	Омлет натуральный запеченный	200	18,5	16,8	12,2	280	491**
	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	тк
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686***
	Кондитерское изделие (печенье*)	50	4,9	7,2	22	175	пром
	Фрукты и ягоды свежие (нектарин*)	150	0,4	0,4	19,5	85	тк
	итого за завтрак:	625	25,4	25,0	79	652	
	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,9	20	54-3з****
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,5	9,5	28,9	230	288**
	Гренки для супа	20	2,1	0,3	22,5	100	227**
	Плов из булгура с курицей	250	22,8	25,8	55,4	555	54-15м****
обед	Кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,6	80	895**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	итого за обед:	870	35,3	36,5	150,9	1079	
	итого за день:		60,7	61,5	229,9	1731	
	Каша овсяная молочная жидкая	250	12,9	12,8	48,3	330	311***
	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,5	20,5	135	2***
	Какао с молоком	180	4,8	3,8	18,5	128	693***
	Фрукты и ягоды свежие (черешня*)	100	0,3	0,3	12,9	56	тк
завтрак	итого за завтрак:	575	20,8	21,4	100,2	649	
	Салат из капусты белокачанной и перца сладкого	100	1,4	7,2	4,1	88	59**
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	6,8	7,2	37,5	245	324**
	Рыба, запеченная с луком и сыром	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р****
	Пюре картофельное	180	4,2	5,2	32,8	198	737**
	Напиток витаминный	200	0,6	0,2	20,5	85	956**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
обед	Сметанник со сметаной	250	6,6	6,8	34,6	232	54-18с****
	Шницель рубленый свиной	100	14,6	13,5	12,3	232	451*****
	Рагу из овощей	180	3,9	11,9	27,4	236	54-24г****
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	23,0	92	949**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	тк
	Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	тк
	итого за обед:	920	34	34,8	149	1050	
	итого за день:		55,6	57,6	248	1749	

Подпись 2, день 3

завтрак

обед

Подпись 2, день 4

завтрак

обед

Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
итого за обед:	920	33,4	35,8	145,6	1048	
итого за день:		54,2	57,2	245,8	1697	
Макаронные изделия отварные с тёртым сыром	200	12,2	15,8	40,8	362	54-3г****
Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685***
Творог для детского питания	100	7,4	4,5	9,5	107	пром
Фрукты и ягоды свежие (яблоко*)	150	0,4	0,4	19,5	85	ТК
итого за завтрак:	670	21,6	21,3	95,1	666	
Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,8	8,7	8,9	118	97**
Суп овощной на мясном бульоне	250	3,8	7,3	25,6	182	324**
Гуляш из отварного мяса	125	12,4	10,2	9,5	178	579**
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,3	7,8	47,8	305	305,00
Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,2	0,1	20,5	82	638***
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК
Батон пшеничный	40	3	1,2	20,6	104	ТК
итого за обед:	945	34,1	35,9	152,5	1063	
итого за день:		55,7	57,2	247,6	1729	
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		570	584	2482	17577	
Среднее значение за период		57	58	248	1758	
ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение		1	1	4		

Примечание:

Допускается замена фруктов и ягод свежих при соблюдении их массы и пищевой ценности.

Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. 3 издание / под ред. В.А. Тутельяна, Г.Г. Онищенко, Москва, 2024 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под общей ред. В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях / Под редакцией ФЦГиЗ Роспотребнадзора - Новосибирск, 2022 г.
- Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011 г. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.