

Согласовано:

Директор МУДО ДДТ

_____ В.Н.Беликова

"16" июня 2026г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "РЛЦ"

_____ С.Ю.Климов

"16" июня 2026 г.

**Типовое примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2026 года
для детей в возрасте от 6 до 10 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с соусом из повидла	150/30	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	1,04	0,24	147,30	43,90	420,60	1,44	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П.2005-№382
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,06	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	34,50	0,45	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	530	21,9	15,25	58,59	463,8	0,17	0,495	1,24	16,83	323,52	78,73	579,66	2,37	
ОБЕД															
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	М.П.Могильный2005-82
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Могильный М.П. 2005-268
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П.2005-312
	Компот из свежих или свежемороженных плодов или ягод	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	760	21,62	26,8	97,73	720,1	1,656	0,454	5,16	31,59	105,05	76,64	279,75	5,74	
	Итого день	1290	43,52	42,05	156,32	1183,9	1,826	0,949	6,4	48,42	428,57	155,37	859,41	8,11	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Могильный М.П.2005-№181
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Могильный М.П.2005-№379
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	15	3,95	4,00	0,00	52,50	0,01	0,06	0,03	0,15	150,00	5,30	56,25	0,11	Могильный М.П.2005-15
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,06	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	34,50	0,45	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	600	12,55	5,98	100,94	513,8	0,188	0,233	0,98	16,31	164,63	42,9	178,2	1,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Могильный М.П.2005-102
	Птица, тушеная в томатном соусе	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Могильный М.П.2005-290/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Могильный М.П.2005-202
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Кисель из яблок или Кисель из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Могильный 2005-352
	Итого	740	32,5	34,99	106,3	871,6	1,266	0,224	5,65	9,73	117,76	85,35	362,79	4,9	
	Итого день	1340	65	69,98	212,6	1743,2	2,532	0,448	11,3	19,46	235,52	170,7	725,58	9,8	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Могильный М.П.2005-295
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Могильный М.П.2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Могильный М.П.2005-376
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	510	20,58	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой (ячневой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Могильный М.П.2005-101
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Могильный М.П.2005-289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П.2005-349
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	750	24,47	25,06	87,6	676,2	1,356	0,264	5,16	31,64	128,28	105,01	296,57	5,88	
	Итого день	1260	45,05	49,95	159,24	1396,85	2,592	0,488	11,16	58,51	260,18	184,28	562,11	10,31	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	15	3,95	4,00	0,00	52,50	0,01	0,06	0,03	0,15	150,00	5,30	56,25	0,11	Могильный М.П.2005-15
	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200/5	7,16	8,97	28,83	230,52	0,09	0,20	0,44	1,53	156,77	32,88	137,98	1,22	А.Я.Перевалова 2012-281
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П.2005-382
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,06	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	34,50	0,45	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	570	15,47	16,17	70,27	499,82	0,215	0,495	0,67	18,27	482,99	73,01	353,29	2,26	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Могильный М.П.2005-108/109
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Могильный М.П.2005-229
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П.2005-312
	Компот из свежих или свежемороженых плодов или ягод	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	800	24,61	17,5	101,43	684,8	1,416	0,284	3,8	41,51	115,79	104,85	355,36	5,04	
	Итого день	1370	40,08	33,67	171,7	1184,62	1,631	0,779	4,47	59,78	598,78	177,86	708,65	7,3	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Могильный М.П. 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Могильный М.П. 2005-73
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	100/5	1,57	2,68	16,31	95,52	0,12	0,01	0,31	0,00	3,05	11,11	34,27	0,23	Могильный М.П. 2012-168
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864
	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	15	3,95	4,00	0,00	52,50	0,01	0,06	0,03	0,15	150,00	5,30	56,25	0,11	Могильный М.П.2005-15
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	510	15,31	7,82	64,87	372,72	1,266	0,234	1,09	12,9	62,47	41,71	180,27	2,85	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П. 2005-102
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Могильный М.П. 2005-234
	Каша рассыпчатая пшениная с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П.Могильный 2012–166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Могильный М.П. 2005-349
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9	
	Итого день	1265	40,76	33,42	174,64	1122,78	2,632	0,448	5,4	33,22	191,16	163,12	611,88	8,75	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом томатным	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	М.П.Могильный 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78	34,66	17,80	38,10	0,64	М.П.Могильный 2005-88
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Могильный 2005-301
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Могильный 2005-203
	Кисель из яблок или Кисель из свежемороженнх ягод	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	800	25,61	32,72	107,28	868,1	1,316	0,224	6,8	32,041	92,65	89,48	270,8	5,56	
	Итого день	1355	47,61	55,07	200,1	1558,93	2,722	0,518	12,76	33,061	184,37	270,03	677,14	13,68	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциями) 50% жирности	15	3,95	4,00	0,00	52,50	0,01	0,06	0,03	0,15	150,00	5,30	56,25	0,11	Могильный М.П.2005-15
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	М.П.Могильный 2005-182
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П.Могильный 2005-377
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40	пром.
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,06	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	34,50	0,45	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	502	9,09	9,64	65,33	401,83	0,045	0,08	0,96	3,29	171,45	31,37	108,77	1,19	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	М.П.Могильный 2005-96
	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Могильный М.П. 2012-№298
	Рагу из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	М.П.Могильный 2005-143
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Компот из свежих или свежемороженных плодов или ягод	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	Могильный М.П.2005-342
	Итого	755	14,82	12,59	69,86	452,5	1,286	0,254	4,68	29,18	109	94,59	307,67	6,58	
Итого день		1257	23,91	22,23	135,19	854,33	1,331	0,334	5,64	32,47	280,45	125,96	416,44	7,77	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога 5% жирности с соусом из повидла	150/30	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	1,04	0,24	147,30	43,90	420,60	1,44	Могильный М.П.2005-№-223
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Могильный М.П.2005
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,06	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	34,50	0,45	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	530	21,9	15,25	58,59	463,8	0,17	0,495	1,24	16,83	323,52	78,73	579,66	2,37	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Могильный М.П.2005-102
	Шницель рыбный (минтай) (натуральный)с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Могильный М.П.2005-235
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Могильный М.П.2005-312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный-349
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	755	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42	
	Итого день	1285	46,8	29,14	148,19	1047,71	1,676	1,039	11,48	35,03	448,45	143,19	1216,06	7,79	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	М.П.Могильный 2005-295
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П.Могильный 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	510	22,1	27,15	71,08	743,45	1,236	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Свекольник	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П.Могильный 2012-145
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П.Могильный 2005-229
	Рис отварной	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,53	М.П.Могильный 2005-304
	Кисель из яблoк или Кисель из свежемороженнх ягод	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	М.П.Могильный 2005-360
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	810	22,6	16,39	106,57	666,58	1,306	0,214	2,42	27,43	95,22	76,67	292,71	4,57	
Итого день	1320	44,7	43,54	177,65	1410,03	2,542	0,438	8,78	52,75	221,43	150,29	547,62	8,97		
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005-209
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Могильный М.П. 2005-73
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	100/5	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Могильный М.П. 2005-73
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	505	8,95	9,7	50,38	325,6	0,118	0,228	1,11	18,42	70,58	34,39	137,19	2,45	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	М.П.Могильный 2005-108/109
	Птица, тушеная в томатном соусе	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Могильный М.П.2005-290/331
	Рагу из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	М.П.Могильный 2005-143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный 2005-349
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	780	31,08	44,5	98,61	941,3	1,306	0,314	6,41	19,08	165,03	94,61	323,34	5,93	
Итого день	1285	40,03	54,2	148,99	1266,9	1,424	0,542	7,52	37,5	235,61	129	460,53	8,38		

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
11 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	М.П.Могильный 2005 -15
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	М.П.Могильный 2005 -379
	Ватрушка с повидлом	1/100	3,67	1,75	42,24	199,35	13,37	14,91	0,93	0,15	13,39	14,91	61,14	0,87	А.Я.Перевалов 2012-554
	Итого	505	14,35	20,33	118,28	713,15	13,46	15,093	1,07	1,57	269,88	34,21	226,14	1,448	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Могильный 2005 -102
	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Могильный 2005 -301
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	М.П.Могильный 2005 -302
	Компот из свежих или свежемороженных плодов или ягод	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	760	29,69	31,82	120,53	888,9	1,456	0,274	6,95	21,911	117,39	115,42	464,88	7,95	
	Итого день	1265	44,04	52,15	238,81	1602,05	14,916	15,367	8,02	23,481	387,27	149,63	691,02	9,398	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	М.П.Могильный 2005-181
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376
	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338
	Итого	570	6,1	3	58,4	285	0,04	0,02	0,38	0,03	19,11	6,94	30,38	0,63	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	М.П.Могильный2005-82
	Тефтели из говядины 2-ой вариант в томатном соусе	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Могильный 2005-279/333
	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83	203,93	4,56	М.П.Могильный 2005-302
	Кисель из яблoк или Кисель из свежемороженных ягод	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	М.П.Могильный 2005-352
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	805	23,90	26,05	118,98	836,93	1,76	0,49	6,15	16,04	126,47	190,69	431,97	10,02	
	Итого день	1375	30	29,05	177,38	1121,93	1,796	0,514	6,53	16,07	145,58	197,63	462,35	10,65	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
13 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	М.П.Могильный 2005-295
	Капуста тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П.Могильный 2005-321
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Здобнов — 864
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	505	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	М.П.Могильный 2005-101
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П.Могильный 2005-229
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	М.П.Могильный 2005-312
	Компот из свежих или свежемороженных плодов или ягод	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	740	21,31	14,54	92,21	686,4	1,396	0,274	3,79	28,51	111,25	99,68	347,79	4,66	
	Итого день	1245	41,87	39,43	173,89	1446,05	2,642	0,498	9,74	66,63	248,12	176,03	598,04	8,83	
Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	Р	Fe	
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	М.П.Могильный 2005-234
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Могильный 2012–166
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П.Могильный 2005-377
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Итого	517	20,71	21,2	82,31	581,26	1,196	0,124	3,09	3,41	62,47	76,54	290,54	3,02	
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Могильный 2005-102
	Рагу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	М.П.Могильный 2005.-289
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
	Компот из свежих	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Могильный М.П.2005-342
	Итого	750	27,09	27,16	96,92	742,8	1,416	0,274	5,14	31,01	132,72	113,25	345,91	6,32	
	Итого день	1267	47,80	48,36	179,23	1324,06	2,61	0,40	8,23	34,42	195,19	189,79	636,45	9,34	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
15 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005-209	
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	М.П.Могильный 2005-73	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Могильный 2005-376	
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Фрукты свежие (апельсин)	1/200	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Могильный 2005-338	
	Итого	605	10,29	9,94	44,98	311,6	1,146	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	160,07	3,3		
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71	
	Борщ с капустой и картофелем	200		1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	М.П.Могильный 2005-82
	Голубцы "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Могильный М.П. 2012-№298	
	Соус томатный	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	М.П.Могильный 2005-331	
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Могильный 2005-202	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Могильный 2005-349	
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб формовой витаминно-йодированный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	800	20,16	21,24	101,03	678,5	1,606	0,414	4,77	45,31	150,04	103,58	299,65	6,99		
	Итого день	1405	30,45	31,18	146,01	990,1	2,752	0,648	5,96	50,86	215,21	142,31	459,72	10,29		
	Итого за 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40		

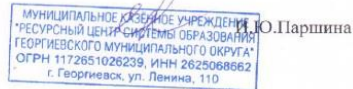
Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный

Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

Сбоник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"



1С®

Документ получен и подписан в 1С-ЭДО

Отправитель

Организация, подписант
ООО "РЛЦ"
КЛИМОВ СЕРГЕЙ ЮРЬЕВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Получатель

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
Беликова Валентина Николаевна,
ДИРЕКТОР

Сертификат

02 E2 BC AB 00 40 B3 98 F4 43 26 1B 0D 1E 77 FA DD
действителен с 21.08.2025 10:15 по 21.11.2026 10:25

Дата подписания

16.06.2026

Подпись верна

Подпись верна

Идентификатор документа: UTVERZhDENO_Primerное_menyu_dlya_lagerya_2026_god_15_dney__6-10 лет