

Согласовано:

Директор МУДО ДДТ

В.Н.Беликова
"16" июня 2026 г.

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 11 до 15 лет

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	
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
ОБЕД	Итого	530	21,9	15,25	58,59	463,8	0,17	0,5	1,24	16,83	323,52	78,73	579,66	2,37	
	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	19,73	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	Могильный М.П.2005-№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	180	3,60	5,70	24,50	164,00	0,16	0,13	0,80	3,00	44,30	47,34	134,43	1,20	Могильный М.П.2005-№310
	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	740	23,08	26,8	111,9	797,85	1,41	0,34	5,29	16,63	140,26	130,46	400,54	6,23	
	Итого день	1365	44,98	42,05	170,49	1261,65	1,47	0,385	5,32	31,63	164,26	143,96	435,04	6,68	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	535	12,35	5,98	98,84	499,8	0,17	0,22	1,15	61,31	174,63	42,4	166,7	1,35	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	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	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	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	830	34,27	30,55	124,39	911,35	1,456	0,264	5,76	7,54	120,01	102,02	310,2	7,09	
	Итого день	1365	68,54	61,1	248,78	1489,35	2,912	0,528	11,52	15,08	240,02	204,04	620,4	14,18	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	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	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	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	540	21,2	25,69	73,62	611,82	1,236	0,224	6,09	30,16	141,2	77,2	253,65	4,46	
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	19,73	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	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	800	24,63	25,49	91,07	693,45	1,346	0,264	5,24	19,91	131,93	107,32	309,08	5,71	
	Итого день	1340	45,83	51,18	164,69	1305,27	2,582	0,488	11,33	50,07	273,13	184,52	562,73	10,17	

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	
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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 свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Могильный М.П. 2005-338
	Итого	505	10,92	12,17	55,57	763	0,15	0,39	0,61	3,12	308,99	54,21	262,54	1,7	
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	19,73	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	Могильный М.П.2005-108/109
	Рыба, тушенная (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	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	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	880	26,04	19,66	110,22	723,02	1,436	0,304	4,1	32,91	125,86	111,34	382,15	5,03	
	Итого день	1385	36,96	31,83	165,79	1486,02	1,586	0,694	4,71	36,03	434,85	165,55	644,69	6,73	

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	
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	10,27	15,85	57,06	484,2	1,166	0,244	1,25	18,42	77,58	43,79	168,79	3,23	
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)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	24,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Могильный М.П. 2005-102
	Каша рассыпчатая пшениная с овощами	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Могильный М.П. 2012-166
	Компот из смеси сухофруктов	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	М.П.Могильный 2012–166
	Хлеб формовой витаминно-йодированный из пшеничной муки	20	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 ржано-пшеничный	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.
	Итого	815	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 день	835	31,39	31,91	163,06	843,11	1,446	0,274	5,66	21,48	154,71	171,77	573,59	7,12	
	Итого день	1345	41,66	47,76	220,12	1327,31	2,612	0,518	6,91	39,9	232,29	215,56	742,38	10,35	

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	
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	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	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	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	585	20,96	23,61	96,01	710,75	1,27	0,20	4,41	1,02	82,73	70,06	247,01	4,89	
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 и сметанной 15% жирности	250	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	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	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	М.П.Могильный 2005-203
	Кисель из яблок или Кисель из свежемороженнных 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	840	29,55	34,95	121,85	902,85	1,516	0,354	9,16	35,731	114,24	235,8	487,87	10,08	
	Итого день	1425	50,51	58,56	217,86	1613,6	2,782	0,558	13,57	36,751	196,97	305,86	734,88	14,97	

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	
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	Могильный М.П.2005-№181
	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 2005-182
	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	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.
	Итого	502	9,09	9,64	65,33	401,83	0,045	0,08	0,96	3,29	171,45	31,37	129,56	1,19	
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
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,10	5,10	20,50	136,25	0,10	0,06	1,08	7,54	26,45	25,90	71,95	0,97	М.П.Могильный 2005-75
	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 свежемороженых 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	800	11,26	20,76	93,89	609,55	1,356	0,244	3,58	38,99	112,32	92,97	235,41	6,85	
	Итого день	1302	20,35	30,4	159,22	1011,38	1,401	0,324	4,54	42,28	283,77	124,34	364,97	8,04	

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг				№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	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.2005-382
	Фрукты свежие (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	19,73	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	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	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	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	835	25,46	14,96	92,28	616,56	1,526	0,544	10,35	17,74	127,55	64,14	639,99	5,59	
	Итого день	1365	47,36	30,21	150,87	1080,36	1,696	1,039	11,59	34,57	451,07	142,87	1219,65	7,96	

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	
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	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	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	540	22,72	27,95	75,1	644,22	1,246	0,234	6,56	30,23	142,95	79,53	267,03	4,62	
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	250/10	0,79	3,87	13,67	96,97	0,08	0,07	1,18	13,78	42,00	27,00	66,65	1,50	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	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,03	0,02	0,81	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	М.П.Могильный 2005-304
	Кисель из повидла	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	890	22,8	18,58	118,27	737,95	1,316	0,214	3,73	30,88	103,89	106,94	371,55	4,97	
	Итого день	1430	45,52	46,53	193,37	1382,17	2,562	0,448	10,29	61,11	246,84	186,47	638,58	9,59	

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.
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	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	9,35	11,26	62,98	488,32	0,158	0,258	1,31	78,42	104,58	47,39	160,19	2,75		
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	19,73	0,19	М.П.Могильный 2005 - 71
	Суп картофельный с клецками	250	5,23	6,28	29,00	193,50	0,08	0,05	0,78	5,75	18,22	18,13	47,35	0,68	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	180	2,59	11,52	31,96	241,92	0,09	0,10	1,44	14,94	59,49	34,92	86,44	1,39	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	835	30,97	42,28	111,32	950,42	1,326	0,324	6,57	22,72	178,59	104,06	342,94	6,3	
	Итого день	1405	40,32	53,54	174,3	1438,74	1,484	0,582	7,88	101,14	283,17	151,45	503,13	9,05	

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	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,30	М.П.Могильный 2005-182
	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	9,44	9,52	93,11	496,48	13,44	15,07	1,52	1,46	144,05	44,24	199,01	1,3	
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
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,18	5,35	23,60	163,25	0,16	0,07	1,09	5,81	50,28	38,30	137,98	1,81	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	180/5	7,90	6,07	49,55	284,40	0,15	0,06	0,84	0,00	28,85	41,06	190,76	3,23	М.П.Могильный 2005-302
	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	840	32,05	33,9	133,51	968,95	1,516	0,294	7,31	23,071	132,26	129,92	524,27	8,85	
	Итого день	1345	41,49	43,42	226,62	1465,43	14,956	15,364	8,83	24,531	276,31	174,16	723,28	10,15	

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	0,60	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	6,7	3	73,1	351	0,04	0,02	0,38	0,03	19,11	6,94	30,38	0,63	
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
	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	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	180/5	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	М.П.Могильный 2005-302
	Кисель из яблок 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	835	24,92	27,31	125,08	847,25	1,79	0,50	6,53	14,42	121,99	209,87	448,74	10,74	
	Итого день	1405	31,62	30,31	198,18	1198,25	1,826	0,524	6,91	14,45	141,1	216,81	479,12	11,37	

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	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,04	0,02	0,24	15	8,4	10,67	24,01	0,54	М.П.Могильный 2005 - 71
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности	100/5	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	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	М.П.Могильный 2005-321
	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 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
	Итого	635	21,18	25,81	85,7	676,02	1,256	0,234	6,15	43,03	153,61	82,26	262,37	4,39	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (ячневой)	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	М.П.Могильный 2005-101
	Рыба, тушеная (минтай) в томате с овощами	100/50	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
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	М.П.Могильный 2005-312
	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 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	М.П.Могильный 2005-342
	Итого	830	22,33	16,11	100,11	636,17	1,446	0,304	4,27	33,79	123,25	110,23	377,62	5,04	
	Итого день	1465	43,51	41,92	185,81	1312,19	2,702	0,538	10,42	76,82	276,86	192,49	639,99	9,43	

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	Овоици свежие в нарезке (помидоры или огурыцы)	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
	Котлеты или биточки рыбные 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	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	М.П.Могильный 2012–166
	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.
	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
	Итого	600	21,79	24,57	91,37	423,06	1,216	0,144	3,32	0,32	75,29	84,28	316,59	3,19	
ОБЕД	Овоици свежие в нарезке (помидоры или огурыцы)	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 (пшениной)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	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 плодов	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	800	28,03	28,23	101,89	775,95	1,516	0,284	5,42	32,17	130,58	118,66	322,71	6,9	
Итого день		1400	49,82	52,80	193,26	1199,01	2,73	0,43	8,74	32,49	205,87	202,94	639,30	10,09	

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.Мозильный 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.Мозильный 2005-73
	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.
	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.Мозильный 2005-376
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	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.Мозильный 2005-338
ОБЕД	Итого	505	10,69	9,94	44,98	363,3	1,146	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	160,07	3,3	
	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.Мозильный 2005 - 71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	250/5	3,60	5,10	20,33	141,50	0,09	0,06	0,70	6,29	50,25	34,50	97,93	1,71	М.П.Мозильный 2005-84
	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	Мозильный М.П. 2012-№298
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	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.Мозильный 2005-331
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	М.П.Мозильный 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.
	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.Мозильный 2005-349
	Итого	835	23,44	17,06	119,68	728,3	1,376	0,304	5,11	39,89	177,32	142,3	405,01	7,84	
	Итого день	1340	34,13	27	164,66	1091,6	2,522	0,538	6,3	45,44	242,49	181,03	565,08	11,14	
	Итого за 15 дней	1382	42,84	43,24	188,93	1353,49	3,06	1,53	8,59	42,82	263,27	186,14	634,21	9,99	

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

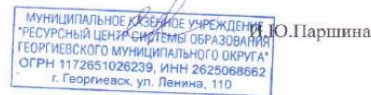
Сбоник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный

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

Сборник фирменных блюд 1984 г.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"



Документ получен и подписан в 1С-ЭДО

Отправитель	Организация, подписант ООО "РЛЦ" КЛИМОВ СЕРГЕЙ ЮРЬЕВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Сертификат 02 E2 BC AB 00 40 B3 98 F6 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
Получатель	МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Беликова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР	25 CE 2C 9B 20 B4 F3 FD FC 23 23 FB 3D B2 D0 8A действителен с 15.04.2025 13:24 по 09.07.2026 13:24	16.06.2026 Подпись верна

Идентификатор документа: UTVERZhDENO_Primerное_menyu_dlya_lagerya_2026_god_15_dney__11-15 лет