Согласовано

Директор школы

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К. А.

ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

летнего лагеря 2025 года

Возрастная категория 6 - 11 лет.

День первый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет	1/100	33,6	25,5	65,6	510,5	0,1			24	107	39	1,1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		38,174	26,694	108,968	710,275	0,21	12,9	2,3	134,1	140	110	1,16
	ОБЕД												
743	Салат зелёный с огурцами	1/50	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
682	Рис отварной	1/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
510	Котлета из говядины с соусом	60 / 30	8,36	9,62	12,8	450,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,328	36,964	161,168	1232,561	0,77	30,2	43,21	786	1132	296	6,26
	ПОЛДНИК												
1052	Сочник со сгущенкой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4
б/н	Сок фасованный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		7,85	7,7	29,34	221,27	0,14	7,8	0,07	108	171	27	28,4
	Всего		75,352	71,358	299,476	2164,106	1,12	50,9	45,58	1028	1443	433	35,82

День второй
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	10 /10/200	35,32	44,89	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0	286,2	71,8	162,4	2,16
	ОБЕД												
59	Доп. гарнир из свежих огурцов	1/25	0,26	0,5	0,35	6,9	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
169	Борщ со сметаной	1/250/10	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
679	Макароны отварные	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
591	Гуляш из гоядины	45/65	17	6,8	146	146	0,32	21	0,3	21	119	28	2
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		45,928	33,584	324,798	1054,595	0,8	51,9	24,3	428,4	553	250,5	7,16
	ПОЛДНИК												
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
1058	Ватрушка с творогом	1/85	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		93,842	87,568	440,716	1828,104	1,04	55,9	24,3	774,6	801,8	441,9	38,82

День третий
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масс[redacted]ческая пор[redacted]	[redacted](ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
384	Каша молочная пшенная	10/10[redacted]	463	0,23	4	0,14	173	300	35	1,6
б/н	Хлеб	1/[redacted]	142,925	0,06			108	32	71	0,06
1008	Напиток лимонный	1[redacted]	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
	Итого	[redacted]	616,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,26
	ОБЕД									
82	Салат из свежих огурцов	1[redacted]	24,4	0,01	6,28		32,8	29,4	17,6	7,2
170	Суп вермешелевый с яйцом	1[redacted]	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8
315	Капуста тушенная	1/1[redacted]	220,73	0,04			80,5	52	9	0,6
641	Биточки из курицы	60 [redacted]	339,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
867	Компот из кураги	1[redacted]	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/[redacted]	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого	[redacted]	[redacted]093,255	0,39	33,48	0	433,9	410,8	207,4	11,3
	ПОЛДНИК									
б/н	Сок натуральный	1[redacted]	45,5	0	21		14	0	8	0,5
1052	Пирожок со сгущенкой	1/1[redacted]	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого	[redacted]	259,84	0,09	21	0	60	163	29	2
	Всего	[redacted]	[redacted]969,164	0,93	64,68	0,14	853,9	909,3	344,3	16,56

День четвёртый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
421	Макароны, запеченные с сыром	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0,05			12	8	6	0,8
	Итого		33,974	29,514	54,758	522,245	0,14	6	0,07	184	42	81	1,46
	ОБЕД												
743	Салат из свежих огурцов и помидор	1/55	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
200	Рассольник со сметаной	1/10/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12		218	393	57	2,6
682	Рагу из курицы	40/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
867	Напиток яблочный	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		16,518	24,234	221,678	851,441	0,65	38,5	43	670	1159	301	6,86
	ПОЛДНИК												
1052	Пирожок с повидлом	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		58,692	61,648	310,236	1633,526	0,9	48,5	43,07	914	1378	411	37,82

День пятый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
463	Сырники из творога	100 /30	30,4	16,9	152,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
868	Чай с лимоном	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
	Итого		35,408	18,094	211,118	762,645	0,5	20,5	0,15	424	435	155	2,86
	ОБЕД												
59	Салат зелёный с помидорами	1/60	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
187	Щи со сметаной	1/250/10	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2
645	Плов из курицы	35 / 100	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
944	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		42,714	31,664	221,668	1540,065	0,4	30,9	98,6	410,4	520	177	4,06
	ПОЛДНИК												
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
747	Ватрушка с творогом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7
	Всего		85,822	56,998	466,486	2537,71	1,02	55,4	98,75	944,4	1120	357	35,62

День шестой
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет	1/110	33,6	25,5	65,6	510,5	0,1			24	107	39	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,994	26,694	94,188	713,289	0,17	0	0	205,2	142,8	111,4	2,96
	ОБЕД												
58	Салат витаминный	1/60	0,7	1,9	1,65	27,03	0,02	8,5	14	21	15,5	7,8	0,4
216	Суп вермиш.с фрикадельками	1/10/250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,18	13		155	192	32	1,2
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
642	Курица, тушенная в соусе	60 / 30	16,93	21,65	63,43	598,35	0,09	6,3	0,6	219	115	32	0,7
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	42	0,02	5,4		12	4	4	0,3
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		43,315	50,379	151,699	1218,956	0,49	33,2	14,6	533	466,5	220,3	5,06
	ПОЛДНИК												
1058	Пирожок со сгущёнкой	янв.85	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
б/н	Снежок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		91,609	82,573	282,087	2216,085	0,77	37,2	14,6	768,2	705,3	362,7	37,62

День седьмой
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша "Дружба"	10/10/200	34,8	18,2	64,5	498	0,08			60	240	104	3,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
944	Чай с сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		39,474	19,394	108,058	700,925	0,14	2,2	0	184	280	181	4,46
	ОБЕД												
37	Салат из свежей капусты	1/45	2,6	4,9	3,5	70	0,04	35,5	28	20	31	25	0,8
169	Суп рисовый с курицей	1/250/10	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
694	Картофельное пюре	1/100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
610	Гуляш из говядины	40 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
868	Компот из кураги.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		30,448	53,489	182,868	1321,135	0,42	60	28	568	810	293	8,06
	ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка с повидлом	1 / 75	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		14,7	9,6	31,4	269,5	0,1	4,2	6	144	202	30	28,9
	Всего		84,622	82,483	322,326	2291,56	0,66	66,4	34	896	1292	504	41,42

День восьмой
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	37,25	50,9	36,2	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,644	52,094	64,788	795,933	0,25	7,3	0,14	361,2	326,8	101,4	3,46
	ОБЕД												
59	Салат зелёный с огурцами	1/50	1,04	2	1,4	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
170	Суп гороховый с курицей	1/250/10	6,3	12,2	39,11	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8
682	Рис отварной	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
608	Котлеты из говядины с соусом	55 / 30	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		36,128	38,233	106,376	879,275	0,21	25,1	24	468,4	326,2	113,4	23,86
	ПОЛДНИК												
747	Ватрушка со сгущенкой	1 /80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		16,6	15,3	17,6	264,5	0,5	21,02	0	129	62	81	1,3
	Всего		94,372	105,627	188,764	1939,708	0,96	53,42	24,14	958,6	715	295,8	28,62

День девятый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
469	Запеканка со сметанным соусом	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		29,934	10,814	56,168	550,175	0,15	13,5	0	229,3	136,1	92	1,3
	ОБЕД												
743	Салат из свежих огурцов и помидор	1/40	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10,45	8,63	27,96	283,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
645	Макароны отварные	1/100	19,32	29,34	98,15	473,42	0,18	11		207	115	74	1,2
867	Гуляш из курицы	60/30	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	103,5	0,06			108	32	71	0,06
678	Компот из урюка	1/200	4,5	2,1	17,6	142,925	0,09	0,6	11	127	98	16,2	0,11
	Итого		40,884	43,264	205,908	0	0,5	38,9	54	649	411	219,2	4,17
	ПОЛДНИК												
1056	Плюшка	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
б/н	Сок Фасованный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		16,6	14,2	17,6	264,5	0,52	4,02	0	129	76	81	28,8
	Всего		87,418	68,278	279,676	814,675	1,17	56,42	54	1007	623,1	392,2	34,27

День десятый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	10 /10/200	35,32	44,89	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0,05			12	8	6	0,8
	Итого		39,894	46,084	96,888	511,805	0,17	0	0	225	76	167	1,16
	ОБЕД												
100	Салат из капусты с огурцами и поми	1/45	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6
200	Суп вермишелевый с яйцом	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6
685	Рис отварной	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,6
486	Курица тушенная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		36,438	27,064	243,168	1243,595	0,49	17,7	43,8	537,7	390	241	10,96
	ПОЛДНИК												
1058	Пирожок с капустой и луком	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Итого		7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9
	Всего		83,832	81,048	388,956	2071,74	0,77	20,3	43,8	828,7	649	441	14,02

День одинадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/100	15,07	8,26	46,41	306,12	0,04		0,02	68	245	14	2,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		19,464	9,454	74,998	508,909	0,11	0	0,02	249,2	280,8	86,4	4,46
	ОБЕД												
59	Доп.гарнир из свежих огурцов	1/40	1,61	3	1,85	11,4	0,01	3,2	12	9,2	11	3	0,15
216	Суп картофельный с курицей	1/250/10	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
645	Плов из говядины	30 / 100	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
867	Напиток яблочный	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		48,788	30,804	176,268	1589,865	0,62	24,1	86,81	553,2	654	208	3,91
	ПОЛДНИК												
747	Ватрушка с повидлом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7
	Всего		75,952	47,498	284,966	2333,774	0,85	28,1	86,83	912,4	1100	319,4	37,07

День двенадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
469	Сырники из творога	100 / 30	33,25	39,4	52,2	493,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
944	Чай с сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,924	40,594	95,758	696,069	0,24	9,5	0,14	304	331	106	2,46
	ОБЕД												
743	Салат из помидоров	1/60	1,04	2	1,24	27,5	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
169	Борщ со сметаной	1/250/10	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
682	Макароны отварные	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
610	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		28,724	34,924	158,978	1198,819	0,26	33	28	465,7	389,8	142	5,36
	ПОЛДНИК												
1056	Плюшка	1/100	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Итого		3,1	3,5	52,2	287,2	0,05	2,6	0	103	87	20,9	1,5
	Всего		69,748	79,018	306,936	2182,088	0,55	45,1	28,14	872,7	807,8	268,9	9,32

День тринадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
420	Макароны запеченные с яйцом	1/250	5,32	4,89	47,53	283,34	0,06			105	36	90	0,3
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,894	6,084	90,898	483,115	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/70	0,77	2,56	1,73	33,28	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
187	Щи из свежей капусты	1/250	12,8	21,8	12,9	362,38	0,06	20,5		65	185	25	0,8
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
643	Курица тушенная в соусе	60/30	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,548	45,274	105,148	1150,155	0,77	42,5	0,3	593,4	554,4	232,8	6,16
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/85	4,72	3,76	60	192,8	0,06			8,8	40	7,2	0,6
	Итого		5,72	3,76	75,1	302,8	0,1	8	0	48,8	76	27,2	1
	Всего		57,162	55,118	271,146	1936,07	1,04	63,4	2,6	857,3	699,4	421	7,52

День четырнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
645	Каша молочная рисовая	10/10/150	32,97	18,37	98,94	261,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
1008	Напиток лимонный	1/200	0,2	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,544	19,564	127,778	415,009	0,36	15,5	74,6	300	301,5	134,9	3,36
	ОБЕД												
85	Салат из свежей капусты	1/60	7,731	20,305	49,738	198,17				178	382	115	3,2
208	Суп вермишелевый с мясными фри	20 / 250	3,2	11	16,8	105,22	0,04	6		54	208	7	0,2
694	Картофельное пюре	1/100	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
511	Рыба запеченная в молочном соусе	50/30	8,96	10,88	1,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,165	50,179	149,256	944,715	0,33	12,7	0,03	465	912	241,5	5,56
	ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
б/н	Сок фас.	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
	Итого		14,3	9,6	31,5	245	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		79,009	79,343	308,534	1604,724	0,8	34,4	80,63	959	1404	402,4	10,42

День пятнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
463	Сырники из творога	100 /30	30,4	16,9	152,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		34,794	18,094	181,388	704,909	0,31	12	0,15	389,2	357,8	116,4	3,46
	ОБЕД												
58	Салат из свежих капусты и помидор	1/55	1,4	3,83	3,36	27,6	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
196	Суп картофельный с курицей	1/10/250	1,95	19,1	10,75	279,5	0,18	13		155	192	32	1,2
685	Гороховое пюре	1/100	5,17	6,9	30,45	355	0,11			85	160	2	0,5
641	Котлета из говядины с соусом	60 / 30	10,12	13,96	17,2	349,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9		2,3	2,1	1	0,04
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		23,214	44,984	105,128	1211,075	0,48	46,1	28	441,9	443,5	166,4	4,04
	ПОЛДНИК												
747	Пирожок с капустой и луком	1 /80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		16,6	15,3	17,6	264,5	0,5	21,02	0	129	62	81	1,3
	Всего		74,608	78,378	304,116	2180,484	1,29	79,12	28,15	960,1	863,3	363,8	8,8

День шестнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	20/20/150	14,56	5,2	6,24	230,4	0,04	0,32	16	29,6	97	18,4	0,8
868	Компот из сухофруктов.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		19,568	6,394	64,558	490,925	0,3	8,82	16	245,6	210	129,4	2,06
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов и капусты	1/60	0,77	2,56	1,73	16,14	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
169	Борщ со сметаной	1/250/10	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
688	Макароны отварные	1/100	5,32	4,89	53,53	110,88	0,06			105	36	90	0,3
671	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	10,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		42,294	42,144	171,258	1087,896	1,31	49,8	0	504	342,8	263,1	5,2
	ПОЛДНИК												
1052	Плюшка	1 / 80	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		11,31	9,352	56,77	312,93	0,12	4	0	129	89,8	20,1	29,1
	Всего		73,172	57,89	292,586	1891,751	1,73	62,62	16	878,6	642,6	412,6	36,36

День семнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет	1/100	33,6	25,5	65,6	210,5	0,1			24	107	39	1,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		38,234	26,694	109,178	412,585	0,21	14	0,1	160	160	121	1,26
	ОБЕД												
59	Доп. гарнир из помидоров	1/30	1,04	2	1,24	7,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	4	3	16	208	0,1	1,25		40	135	30	4,3
682	Плов с курицей	7/20	3,75	6,15	38,55	428	0,01		10	36	123	13,5	0,15
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		13,798	12,344	114,108	904,125	0,39	16,15	34	310,4	393	160,5	6,01
	ПОЛДНИК												
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
1054	Ватрушка с творогом	1/70	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
	Итого		3,4	3,5	37,2	206,2	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7
	Всего		55,432	42,538	260,486	1522,91	0,66	36,15	34,1	617,4	622	294,4	8,97

День восемнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	10 /10/150	35,32	44,89	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0	286,2	71,8	162,4	2,16
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов	1/55	2,02	5,9	4,75	82,08	0,06	18		56	54	22	0,9
206	Суп гороховый с курицей	1/10/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12		218	393	57	2,6
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
294	Гуляш из курицы	8/13	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
859	Компот из яблок	1/200	0,031	0	0,41	14,08	0,16	3,2		67	29	175	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		22,066	20,814	148,228	1046,235	0,68	36,4	0	534	645	573,5	9,56
	ПОЛДНИК												
1058	Булочка ванильная	янв.90	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		72,08	72,398	266,546	1843,744	0,92	40,4	0	850,2	812,8	766,9	41,32

День девятнадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
421	Макароны запеченные с сыром	1/200	11,33	14,77	74,75	280,72	0,06			105	36	90	0,3
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		15,904	15,964	118,118	480,495	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
	ОБЕД												
58	Салат из сырых овощей	1/40	1,4	3,83	3,36	55,07	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/20	10,45	8,63	69,96	338,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
685	Рис отварной	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,6
618	Тефтели из говядины с соусом	60 / 30	13,08	1,72	21	571,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		35,188	21,524	234,888	1345,655	0,48	29,1	28,8	620,7	429	184,6	4,46
	ПОЛДНИК												
1052	Плюшка	1 / 100	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		61,392	42,988	389,206	2109,99	0,76	46	31,1	865,8	594	376,6	34,42

День двадцатый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
469	Запеканка со сметанным соусом	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,754	10,814	41,388	553,189	0,1	0,6	0	300,2	137,8	92,4	3,06
	ОБЕД												
59	Доп.гарнир из свежих помидоров	1/30	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
187	Щи со сметаной	1/250/10	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2
694	Картофельное пюре	1 / 100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
486	Рыба тушенная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
1010	Напиток яблочный	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,624	36,829	196,078	1152,135	0,34	21,9	24,8	618,6	786	252	7,46
	ПОЛДНИК												
1056	Пирожок с картошкой	1/60	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	1,1
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	185,2	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		3,8	4,6	37,1	302,8	0,03	21	0	97	67	16,9	1,6
	Всего		61,178	52,243	274,566	2008,124	0,47	43,5	24,8	1016	990,8	361,3	12,12

День двадцать первый
Сезон летний
Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба!	10/10/200	37,25	50,9	36,2	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
943	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,824	52,094	79,558	794,069	0,24	7,3	0,14	300	331	106	2,46
	ОБЕД												
85	Салат из свежей капусты	1/50	3,1	10,17	18,84	177,21	0,01	36		108	29,4	58	20
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	10,45	8,63	27,96	138,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
671	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		47,804	45,584	108,218	913,499	0,3	42,5	0	487,8	295,6	272,7	26,6
	ПОЛДНИК												
1058	Булочка домашняя	1/100	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Снежок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Яблоко	1/200				90							
	Итого		7,5	7,9	46,7	397,34	0,09	9,2	0	59	167	25	1,8
	Всего		97,128	105,578	234,476	2104,908	0,63	59	0,14	846,8	793,6	403,7	30,86