



**Согласовано**

Директор школы

*Степанов*

*Сысоева*



**Утверждаю**

Индивидуальный предприниматель

**Троицкий К.А.**

**ПРИМЕРНОЕ**

# **МЕНЮ**

*и пищевая ценность предоставляемых блюд*

*летнего лагеря 2026 года*

**Возрастная категория учащихся старше 12 лет**



День  
Сезон  
Возраст

двадцатый  
летний

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84				24	107	11	2,1					
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	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		14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76							
	<b>ОБЕД</b>																			
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27				10,86	29,4	10,2	0,48					
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180				8	192	38	1					
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5				120	52	225	75					
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66							
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	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		22,544	23,574	101,998	625,346	1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79,1							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
747	Плюшка	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1					96	151	17	0,7					
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6				64	2	4	0,6					
	Итого		7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1,3							
	<b>Всего</b>		44,538	49,018	166,236	1188,915	2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,16							







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		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13							
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	<b>Итого</b>		14,884	9,194	53,948	371,085	0,17	22,13	0,1	137,5	89	86	3,29							
	<b>ОБЕД</b>																			
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48							
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	0,74							
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05							
608	Котлета из говядины в соусе	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20							
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							
	<b>Итого</b>		29,346	35,766	92,405	976,401	0,49	136,3	0	387,3	372,8	221,6	23,53							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
747	Булочка Домашняя	1/80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8							
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28							
	<b>Итого</b>		16,6	14,2	17,6	264,5	0,52	4,02	0	129	76	81	28,8							
	<b>Всего</b>		60,83	59,16	163,953	1611,986	1,18	162,5	0,1	653,8	537,8	388,6	55,62							

День  
Сезон  
Возраст

четырёхнадцатый  
летний  
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84				24	107	11	2,1					
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		14,874	18,204	44,968	399,775	0,21	96,9	2,3			134,1	140	82,04	2,16					
	<b>ОБЕД</b>																			
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13				21,66	54	15,44	0,74					
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170				40	135	112	4,2					
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5				120	52	225	75					
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3			19,8	119	18,3	0,66					
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4				12	81	4	0,8					
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06					108	32	71	0,06					
	Итого		23,065	39,159	108,629	978,696	0,78	237	0,3			321,5	473	445,7	81,46					
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Ватрушка со сгущёнкой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07			94	157	19	0,4					
б/н	Сок	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					
	<b>Всего</b>		45,789	65,063	182,937	1599,741	1,13	341,7	2,67			563,6	784	554,8	112					





День  
Сезон  
Возраст

одинадцатый  
летний  
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
378	Каша молочная пшеничная	10/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,23	4	0,14	173	300	35	1,6						
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	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		9,994	7,994	62,438	371,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,26						
	<b>ОБЕД</b>																		
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8						
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	4,2						
590	Жаркое по-домашнему	40/150	9,75	12	16,65	162	0,04			80,5	52	9	0,6						
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		27,609	35,239	96,699	784,806	0,34	224,5	0	366,4	755	255	6,86						
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5						
1052	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5						
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,09	21	0	60	163	29	2						
	Всего		45,803	52,233	192,937	1415,715	0,88	255,7	0,14	786,4	1254	391,9	12,12						

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8							
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	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		9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46							
	<b>ОБЕД</b>																			
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74							
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2							
688	Макаронные отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4							
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8							
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		11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	5,4							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28							
1058	Пирожок со стужённой	1/80	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							
	<b>Всего</b>		28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,36							





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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
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					
	<b>ОБЕД</b>																			
33	Салат из свежих капусты и помидор	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,04	45	28			18,1	31	17	0,8					
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180				8	192	38	1					
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5				120	52	225	75					
618	Котлеты рыбная в соусе	60 / 40	9,4	4,4	11,2	123	0,07	0,8	0,8			48	137	24	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		29,118	24,404	137,218	785,695	0,59	235,8	28,8			410,1	525	415	78,96					
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Кекс весенний	1 / 80	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					
	<b>Всего</b>		55,322	45,868	291,536	1550,03	0,87	252,7	31,1			655,2	690	607	108,9					

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>															
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200				0,1	84		24	107	11	2,1
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		14,934	18,204	45,178	402,085				0,21	98	0,1	160	160	93	2,26
	<b>ОБЕД</b>															
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59				0,02	45	24	18,1	22	17	0,8
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281				0,1	170		40	135	112	4,2
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428				0,01	0,4	10	5,4	123	115	2,9
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		59,939	70,539	214,649	1040,806				0,39	223,9	34	279,5	393	355	9,16
	<b>ПОЛДНИК</b>															
1013	Напиток сокодержажий	1/200	0,4	0	11,4	21				0,03	6		64	2	4	0,6
1054	Ватрушка с творогом	1/85	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		78,273	92,243	297,027	1649,091				0,66	327,9	34,1	586,5	622	460,9	13,12





**Согласовано**

Директор школы

*С.М. Шитанов*

*С.М. Шитанов*



**Утверждаю**

Индивидуальный предприниматель

**Троицкий К.А.**

**ПРИМЕРНОЕ**

**МЕНЮ**

*и пищевая ценность приготовляемых блюд*

*летнего лагеря 2026 года*

**Возрастная категория учащихся 6 - 11 лет**



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
438	Омлет	100 / 30																	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	10,3	17,01	1,6	200													
б/н	Хлеб	1/50	0,02	0	0,48	10,144			0,1	84			24	107	11	2,1			
			4,374	1,194	28,358	142,925			0,06				79	3,5	1,9	1,6			
													108	32	71	0,06			
	Итого		14,694	18,204	30,438	353,069			0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76				
	<b>ОБЕД</b>																		
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100																	
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	0,9	2,46	2,16	35,4			0,01	27			10,86	29,4	10,2	0,48			
685	Рис отварной	1/150	10	8,9	28,8	145,38			0,18	180			8	192	38	1			
643	Курица тушенная в соусе	60/40	3,21	5,81	35,3	197,79			0,04	1,5			120	52	225	75			
1010	Напиток яблочный	1/200	4,03	5,21	7,04	91,7			0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66				
б/н	Хлеб	1/50	0,03	0	0,34	12,151			1,07	28			64	28	17	1,9			
			4,374	1,194	28,358	142,925			0,06				108	32	71	0,06			
	Итого		22,544	23,574	101,998	625,346			1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79,1				
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
747	Плюшка																		
1013	Напиток сокоосодержащий	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5			0,1				96	151	17	0,7			
		1/200	0,4	0	11,4	21			0,03	6			64	2	4	0,6			
	Итого		7,3	7,24	33,8	210,5			0,13	6	0	160	153	21	1,3				
	<b>Всего</b>		44,538	49,018	166,236	1188,915			2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,16				

Дель  
Сезон  
Возраст

восемьнадцатый  
летний  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
463	Сырники со сметанным соусом	100 / 30	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	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							
	<b>Итого</b>		21,286	18,006	68,318	482,275	0,15	157,9	18,3	197,6	130	106	1,06							
	<b>ОБЕД</b>																			
100	Салат из капусты с огурцами и помидорами	1/100	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6							
200	Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6							
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6							
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44							
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	<b>Итого</b>		41,318	40,978	152,486	1147,565	0,53	17,5	43	277,6	335,4	289,3	12,1							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1058	Ватрушка створогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5							
б/н	Сок (фас.)	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4							
	<b>Итого</b>		7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9							
	<b>Всего</b>		70,104	66,884	269,704	1946,18	0,79	178	61,3	541,2	648,4	428,3	15,06							



День

четырнадцатый

Сезон

летний

Возраст

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1							
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		14,874	18,204	44,968	399,775	0,21	96,9	2,3	134,1	140	82,04	2,16							
	<b>ОБЕД</b>																			
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74							
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2							
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75							
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66							
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	Итого		23,065	39,159	108,629	978,696	0,78	237	0,3	321,5	473	445,7	81,46							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Ватрушка со стужённой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4							
б/н	Сок	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							
	<b>Всего</b>		45,789	65,063	182,937	1599,741	1,13	341,7	2,67	563,6	784	554,8	112							

День  
двенадцатый  
Сезон  
летний  
Возраст  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
420	Макаронь, запеченные с яйцом	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6							
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		33,974	29,514	54,768	521,095	0,14	18,9	2,37	174,1	35	75,04	0,66							
	<b>ОБЕД</b>																			
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,06	12,9	43	39	54	16	0,7							
187	Щи из свежей капусты	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8							
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75							
486	Рыба, тушенная с овощами	60/30	16,93	35,649	4,435	280,353		2,85		147		32,25	0,75							
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	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		27,804	50,783	88,033	859,959	1,29	60,75	43	533	351	386,3	79,21							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Ватрушка 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							
	<b>Всего</b>		69,978	88,197	176,601	1640,894	1,54	83,65	45,37	767,1	563	490,3	109,4							

День **десятый**  
 Сезон **летний**  
 Возраст **6 - 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8							
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	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								
	<b>Итого</b>		9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46							
	<b>ОБЕД</b>																			
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74							
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2							
688	Макаронны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4							
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8							
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							
	<b>Итого</b>		11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	5,4							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28							
1058	Пирожок со сгущённой	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5							
	<b>Итого</b>		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5							
	<b>Всего</b>		28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,36							





День  
Шестой  
Сезон  
Летний  
Возраст  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4						
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	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		8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06						
	<b>ОБЕД</b>																		
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69				15,9	382	15	0,8						
187	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8						
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05						
486	Тефтели из говядины	60 /40	4,44	5,46	5,76	90	0,07	0,54	0,8	13,2	137	11,4	0,48						
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	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		16,598	21,207	73,257	773,536	1,38	130,5	0,8	261,7	872	223,4	5,09						
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
1056	Булочка домашняя	1/80	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	1,1						
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6						
	Итого		3,4	3,5	37,2	138,6	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7						
	<b>Всего</b>		28,792	31,701	172,095	1365,205	1,9	166,7	0,95	803,7	1299	319,2	8,85						





День двадцать первый  
 Сезон летний  
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8							
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		9,374	8,194	94,968	501,175	0,25	32,9	76,9	223,1	299	107	0,86							
	<b>ОБЕД</b>																			
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17	0,8							
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69	12	191	28	28	1,2							
688	Макаронные отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167	105	36	14	0,4								
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2	49,6	26,4	44,8	1,44								
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	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		30,081	27,086	80,669	1006,24	0,41	290,4	24	371,7	310,9	176,7	5,5							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1056	Ватрушка с повидлом	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		42,555	38,78	227,837	1794,615	0,71	325,9	100,9	697,8	696,9	304,6	7,86							

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
438	Омлет	100 / 30																	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	10,3	17,01	1,6	200													
б/н	Хлеб	1/50	0,02	0	0,48	10,144			0,1	84			24	107	11	2,1			
			4,374	1,194	28,358	142,925			0,06				79	3,5	1,9	1,6			
													108	32	71	0,06			
	Итого		14,694	18,204	30,438	353,069			0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76				
	<b>ОБЕД</b>																		
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100																	
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	0,9	2,46	2,16	35,4			0,01	27			10,86	29,4	10,2	0,48			
685	Рис отварной	1/150	10	8,9	28,8	145,38			0,18	180			8	192	38	1			
643	Курица тушенная в соусе	60/40	3,21	5,81	35,3	197,79			0,04	1,5			120	52	225	75			
1010	Напиток яблочный	1/200	4,03	5,21	7,04	91,7			0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66				
б/н	Хлеб	1/50	0,03	0	0,34	12,151			1,07	28			64	28	17	1,9			
			4,374	1,194	28,358	142,925			0,06				108	32	71	0,06			
	Итого		22,544	23,574	101,998	625,346			1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79,1				
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
747	Плюшка																		
1013	Напиток сокоосодержащий	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5			0,1				96	151	17	0,7			
		1/200	0,4	0	11,4	21			0,03	6			64	2	4	0,6			
	Итого		7,3	7,24	33,8	210,5			0,13	6	0	160	153	21	1,3				
	Всего		44,538	49,018	166,236	1188,915			2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,16				

Дель  
Сезон  
Возраст

восемьнадцатый  
летний  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
463	Сырники со сметанным соусом	100 / 30	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	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							
	<b>Итого</b>		21,286	18,006	68,318	482,275	0,15	157,9	18,3	197,6	130	106	1,06							
	<b>ОБЕД</b>																			
100	Салат из капусты с огурцами и помидорами	1/100	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6							
200	Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6							
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6							
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44							
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	<b>Итого</b>		41,318	40,978	152,486	1147,565	0,53	17,5	43	277,6	335,4	289,3	12,1							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1058	Ватрушка створогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5							
б/н	Сок (фас.)	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4							
	<b>Итого</b>		7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9							
	<b>Всего</b>		70,104	66,884	269,704	1946,18	0,79	178	61,3	541,2	648,4	428,3	15,06							

День шестнадцатый  
 Сезон летний  
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13							
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	Итого		14,884	9,194	53,948	371,085	0,17	22,13	0,1	137,5	89	86	3,29							
	<b>ОБЕД</b>																			
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48							
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	0,74							
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05							
608	Котлета из говядины в соусе	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20							
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		29,346	35,766	92,405	976,401	0,49	136,3	0	387,3	372,8	221,6	23,53							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
747	Булочка Домашняя	1/80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8							
883	Кисель	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							
	<b>Всего</b>		60,83	59,16	163,953	1611,986	1,18	162,5	0,1	653,8	537,8	388,6	55,62							

День

четырнадцатый

Сезон

летний

Возраст

6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1							
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		14,874	18,204	44,968	399,775	0,21	96,9	2,3	134,1	140	82,04	2,16							
	<b>ОБЕД</b>																			
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74							
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2							
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75							
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66							
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8							
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06							
	Итого		23,065	39,159	108,629	978,696	0,78	237	0,3	321,5	473	445,7	81,46							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Ватрушка со стужённой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4							
б/н	Сок	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							
	<b>Всего</b>		45,789	65,063	182,937	1599,741	1,13	341,7	2,67	563,6	784	554,8	112							

День  
двенадцатый  
Сезон  
летний  
Возраст  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
420	Макаронь, запеченные с яйцом	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32				0,03	6	0,07	64	2	4	0,6				
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		33,974	29,514	54,768	521,095				0,14	18,9	2,37	174,1	35	75,04	0,66				
	<b>ОБЕД</b>																			
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,4	4,1	3,3	57				0,06	12,9	43	39	54	16	0,7				
187	Щи из свежей капусты	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74				0,06	15,5		55	185	25	0,8				
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79				0,04	1,5		120	52	225	75				
486	Рыба, тушенная с овощами	60/30	16,93	35,649	4,435	280,353					2,85		147		32,25	0,75				
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	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		27,804	50,783	88,033	859,959				1,29	60,75	43	533	351	386,3	79,21				
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1052	Ватрушка 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				
	<b>Всего</b>		69,978	88,197	176,601	1640,894				1,54	83,65	45,37	767,1	563	490,3	109,4				

День **десятый**  
 Сезон **летний**  
 Возраст **6 - 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8							
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	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							
	<b>Итого</b>		9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46							
	<b>ОБЕД</b>																			
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74							
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2							
688	Макаронны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4							
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8							
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							
	<b>Итого</b>		11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	5,4							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28							
1058	Пирожок со сгущённой	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5							
	<b>Итого</b>		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5							
	<b>Всего</b>		28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,36							





День  
Шестой  
Сезон  
Летний  
Возраст  
6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4							
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	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		8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06							
	<b>ОБЕД</b>																			
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69				15,9	382	15	0,8							
187	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8							
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05							
486	Тефтели из говядины	60 /40	4,44	5,46	5,76	90	0,07	0,54	0,8	13,2	137	11,4	0,48							
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	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		16,598	21,207	73,257	773,536	1,38	130,5	0,8	261,7	872	223,4	5,09							
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1056	Булочка домашняя	1/80	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	1,1							
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6							
	Итого		3,4	3,5	37,2	138,6	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7							
	<b>Всего</b>		28,792	31,701	172,095	1365,205	1,9	166,7	0,95	803,7	1299	319,2	8,85							



