

Согласовано
МБОУ «Степаненская СОШ»
Нач. лагеря: *Першина Е.С.*
«31» 05 2024г.

Утверждаю
МБОУ «Степаненская СОШ»
Директор школы: *Пантелеева И.С.*



12 дневное меню
Пришкольного оздоровительного лагеря
в летний период 2024г.
(с 7-18лет)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва
2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики
2008год, г.Ижевск

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий организации питания детей
в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,40	8,1	34,20	243
ткк	Бургерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	21,06	21,59	91,37	638,36
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	15,60	11,52	23,88	228,36
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,4	2,82	36
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	30,03	30,12	127,35	910,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			51,09	51,71	218,72	1549,29

Возрастная категория: 12-18лет

День: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,50	11,25	47,50	337,5
ткк	Бутерброд с сыром	50	6,98	8,85	13,03	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,00	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	25,03	24,82	107,42	756,46
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	200	4,9	7,2	35,6	280,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	15,12	11,63	21,48	156,36
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,81	34,92	148,79	1050,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,85	59,74	256,21	1807,40

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	200	14,42	14,1	44,10	425,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,15	21,626	91,13	653,29
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	1,33	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	4,50	3,78	42,30	221,22
ттк	Гуляш	90	12,52	18,72	30,78	342,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	29,919	30,64	127,63	907,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,07	52,27	218,76	1560,79

Возрастная категория: 12-18лет

День: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	220	16,962	15,51	48,51	467,50
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	5,00	22,00	109,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25,19	25,536	106,54	750,29
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	100	3,70	0,10	1,90	23,30
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	7,5	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	9,53	47,00	245,80
ттк	Гуляш	90	12,52	17,82	30,78	342,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	35,05	35,82	149,13	1037,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,24	61,36	255,67	1788,24

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	112,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	21,20	21,52	92,17	643,50
ОБЕД						
тгк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,53	2,10	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
тгк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	61,97	399,54
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,54	30,84	127,48	895,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,74	52,36	219,65	1539,19

Возрастная категория: 12-18лет День: 3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	217,50
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	112,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		710	22,43	25,795	99,48	716,00
ОБЕД						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,88	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	61,97	399,54
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	32,53	35,49	142,61	1010,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,95	61,29	242,09	1726,67

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00
ткк	Бутерброд с сыром	40	4,40	7,99	11,62	135,92
пп	Фрукт свежий (яблоко)	100	2,40	0,40	9,80	44,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	21,32	21,592	92,47	641,20
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ткк	Зразы из говядины с яйцом	90	18,75	15,39	33,03	345,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	29,902	30,245	127,91	903,453
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,22	51,84	220,38	1544,65

Возрастная категория: 12-18лет

День: 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00
ткк	Бутерброд с сыром	60	6,60	11,99	17,44	203,88
пп	Фрукт свежий (яблоко)	100	2,40	0,40	9,80	44,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620	24,29	25,668	103,23	732,76
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ткк	Зразы из говядины с яйцом	100	20,83	17,10	36,70	384,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	35,125	34,505	152,61	1061,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,42	60,17	255,84	1794,25

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	21,33	22,15	92,71	653,49
ОБЕД						
ткк	Пицца детская	75	8,95	12,03	23,9	229,99
ткк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ткк	Рыба по польски	90	10,06	4,90	30,47	216,67
ткк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		755	29,42	30,35	127,25	900,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,75	52,49	219,96	1554,10

Возрастная категория: 12-18лет

День: 5.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Омлет натуральный с маслом	220	8,822	12,122	24,73	255,75
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		660	23,48	24,89	102,50	722,74
ОБЕД						
ткк	Пицца детская	75	8,95	12,03	23,9	229,99
ткк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ткк	Рыба по польски	100	11,18	5,79	31,35	240,74
ткк	Каша рисовая вязкая	200	5,18	5,89	32,3	267,69
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		895	34,76	35,16	152,55	1082,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,24	60,05	255,05	1805,72

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	14,40	10,67	44,67	319,33
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	21,26	21,95	91,64	636,77
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3,36	7,07	15,24	182,44
тгк	Суп "Снежок"с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
тгк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	29,90	30,54	129,73	916,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,16	52,49	221,38	1553,49

Возрастная категория: 12-18лет

День: 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша вязкая ячневая с маслом	220	15,84	11,73	49,13	351,27
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	23,32	25,16	99,76	707,51
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	90	3,02	6,36	13,72	164,20
тгк	Суп "Снежок"с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	196,63
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
тгк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950	35,03	36,29	155,76	1092,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,34	61,45	255,52	1799,81

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,30	8,28	25,06	219,96
тгк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,13	21,9	91,51	651,70
ОБЕД						
тгк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
тгк	Шницель из говядины	90	16,65	15,21	8,10	232,29
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,89	30,35	129,93	909,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,02	52,30	221,44	1561,59

Возрастная категория: 12-18лет

День: 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,07	11,04	33,41	293,28
тгк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,735	15,98	171,688
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		625	25,03	25,752	111,22	787,83
ОБЕД						
тгк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80
тгк	Шницель из говядины	90	16,65	15,21	8,10	232,29
141/2008г	Соус томатный	60	1,56	5,76	5,64	80,64
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	33,19	35,36	149,45	1046,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,22	61,11	260,67	1834,09

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Сырники творожные запеченные	160	15,36	16,43	45,12	448,43
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	21,49	21,65	90,65	645,62
ОБЕД						
	конфеты	40	0,16	0	30,4	117,2
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ткк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	200	17,12	19,6	33,02	336
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,72	30,76	128,68	908,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,21	52,41	219,34	1553,657

Возрастная категория: 12-18лет

День: 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Сырники творожные запеченные	200	19,20	20,53	56,40	560,53
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	55	1,95	1,375	25,03	80,905
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	25,51	25,88	104,21	765,08
ОБЕД						
	конфеты	60	0,24	0	45,6	154
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ткк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	21,4	24,5	31,28	420
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	35,51	35,85	151,48	1073,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,02	61,73	255,69	1838,708

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	9	38,00	270
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	12,31	14,60	172,19
	Помидоры свежие порционно	100	7,90	0,20	0,50	35,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	21,32	21,91	91,85	652,39
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ткк	Плов из говядины	200	16,20	18,85	44,93	408,58
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,85	30,09	129,74	899,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,16	51,99	221,59	1551,887

Возрастная категория: 12-18лет

День: 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	11,8	38,00	270
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
	Помидоры свежие порционно	100	7,90	0,20	0,50	35,40
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620	24,20	25,31	104,13	736,65
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ткк	Плов из говядины	220	17,82	22,49	49,42	449,43
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	34,33	35,03	148,33	1015,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,53	60,34	252,46	1752,539

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,59	11,87	47,59	290,53
тгк	Бутерброд с сыром	40	4,70	7,08	11,62	124,86
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	21,17	21,77	92,21	634,20
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,224	12,304	106
тгк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	52,95	210,15
тгк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,98	16,65	10,02	262,30
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,40	30,63	129,486	913,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,56	52,40	221,70	1547,45

Возрастная категория: 12-18лет

День: 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,47	12,27	47,59	288,53
тгк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,74	15,98	171,69
пп	Фрукт свежий (банан)	120	1,80	3,00	13,20	65,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		625	23,88	25,40	103,72	713,52
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	4,78	7,38	106
тгк	Каша пшенная без молока	200	2,70	4,48	70,60	280,20
тгк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,98	16,65	10,02	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	34,97	35,54	157,442	1065,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,85	60,94	261,16	1778,65

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 11

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
гтк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	11,73	10,00	30,00	270,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	20,91	21,53	91,83	658,24
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	7,08	3,00	16,74	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
гтк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,60	12,71	27,70	335,34
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	29,52	30,35	130,54	893,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,42	51,88	222,36	1551,77

Возрастная категория: 12-18лет

День: 11

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
гтк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	11,73	10,00	30,00	270,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	11,76	20,10	199,375
	Хлеб пшеничный	45	3,465	0,36	22,275	106,20
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,8	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		650	26,04	26,52	100,17	744,06
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	6,38	24,85	239,98
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
гтк	Гуляш	100	12,91	14,16	29,94	380,54
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	34,93	35,08	146,41	1033,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,97	61,60	246,58	1777,35

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 12

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Каша гречневая вязкая	200	7,73	12,25	26,65	297,24
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	5,04	4,86	20,70	96,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	20,85	21,37	90,34	635,92
ОБЕД						
ткк	Салат "Зимний"	80	2,8	3,95	1,92	52,03
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	4,375	162
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	56,75	399,54
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,385	15,365	74,165
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805	29,77	30,37	129,61	910,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,62	51,74	219,95	1546,05

Возрастная категория: 12-18лет

День: 12

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Манник с творогом	200	15,42	16,1	44,10	486,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	55	1,95	1,375	25,03	80,905
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	80,70
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	25,03	25,30	99,66	747,85
ОБЕД						
	Салат "Зимний"	100	3,5	4,93	2,40	81,70
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	250	15,87	19,67	62,24	439,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,27	34,93	155,24	1037,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,30	60,23	254,90	1785,64