

СОГЛАСОВАННО  
Начальник лагеря  
МБОУ «Поломская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Ю.Г.Поздеев

«20» мая 2023г

Утверждаю:  
Директор школы:  
МБОУ «Поломская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Перевозчиков.



## 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря  
1 смена июнь 2023г.  
(с 7-11, 11 старше лет)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста.  
Новосибирск 2021г

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

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

2023г

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4о2020	Омлет с сыром	150	19,00	26,60	16,87	326,90
пром .п	Горошек зеленый	40	1,20	0,19	2,92	23,20
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,40	0,40	14,70	47,00
пром.п	пряники	50	1,60	1,70	40,55	171,50
пром.п	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	39,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>580</b>	<b>24</b>	<b>29,092</b>	<b>91,64</b>	<b>658,01</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	0,675	0,15	2,25	12,825
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	174,96
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56
54-3соус-202	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
153/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	81,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>870</b>	<b>33,475</b>	<b>28,56</b>	<b>126,92</b>	<b>855,775</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>57,475</b>	<b>57,652</b>	<b>218,56</b>	<b>1513,785</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4о2020	Омлет с сыром	150	19,00	26,60	16,87	326,90
пром .п	Горошек зеленый	40	1,20	0,19	2,92	23,20
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,40	0,40	14,70	47,00
пром.п	пряники	70	2,24	1,96	56,77	239,47
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	39,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>610</b>	<b>25,44</b>	<b>29,45</b>	<b>112,96</b>	<b>750,98</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1,125	0,25	3,75	21,375
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	174,96
54-4м-2020	Котлеты из говядины	120	24,66	21,76	19,52	362,08
54-3соус-202	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
153/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	81,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>940</b>	<b>42,145</b>	<b>34,1</b>	<b>133,3</b>	<b>954,845</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>67,585</b>	<b>63,552</b>	<b>246,26</b>	<b>1705,825</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т-2020	Пудинг из творога яблоками	150	19,9	15	17,3	283,9
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	27,75	73,55
	Фрукт свежий (груши)	150	0,40	0,30	15,45	70,50
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>580</b>	<b>28,28</b>	<b>20,35</b>	<b>87</b>	<b>594,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52
54-1соус- 2020	Соус сметанный	30	0,45	0,252	3,2	28,47
пром.г	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
пп	зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8
146/2008г	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,0	15,20	27,90
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>870</b>	<b>37,30</b>	<b>19,40</b>	<b>128,19</b>	<b>818,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>65,58</b>	<b>39,752</b>	<b>215,19</b>	<b>1412,22</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т-2020	Пудинг из творога яблоками	200	26,53	20	23,06	378,53
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	60	2,136	1,5	33,3	88,26
	Фрукт свежий (груши)	150	0,40	0,30	15,45	70,50
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>640</b>	<b>35,266</b>	<b>25,6</b>	<b>98,31</b>	<b>703,49</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	0,75	0,13	2,5	14,13
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68
54-5м-2020	Котлеты из курицы	120	23,04	5,28	16,16	203,36
54-1соус- 2020	Соус сметанный	30	0,45	0,252	3,2	28,47
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
пп	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4
146/2008г	Чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,0	15,20	27,90
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>980</b>	<b>45,08</b>	<b>22,16</b>	<b>148,39</b>	<b>954,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>80,346</b>	<b>47,757</b>	<b>246,7</b>	<b>1658,43</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	5,02	15,95	128,71
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,75
	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
	Фрукт свежий (апельсин)	260	2,34	0,52	21,06	43,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	39,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>785</b>	<b>16,19</b>	<b>12,74</b>	<b>76,41</b>	<b>444,87</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат их белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,525	2,1	73,5
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,40
54-2м-2020	Гуляш	90	15,63	15,19	3,48	213,15
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	150,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>780</b>	<b>32,79</b>	<b>25,99</b>	<b>132,62</b>	<b>935,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>48,98</b>	<b>38,73</b>	<b>209,03</b>	<b>1380,82</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,57	17,72	143,01
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,75
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
	Фрукт свежий (апельсин)	210	5,88	5,67	24,15	157,08
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	39,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>755</b>	<b>20,28</b>	<b>18,44</b>	<b>81,27</b>	<b>573,25</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат их белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,88	3,5	122,5
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	7,07	7,33	61,00	269,33
54-2м-2020	Гуляш	120	20,84	21,20	4,64	387,63
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	150,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>930</b>	<b>40,96</b>	<b>43,61</b>	<b>159,04</b>	<b>1259,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>61,24</b>	<b>62,05</b>	<b>240,31</b>	<b>1833,11</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
4-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,47	8,10	29,88	222,30
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,80	0,00	107,50
	Фрукт свежий (груши)	200	0,80	0,60	20,60	94,00
пром.п	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50,00
54-22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
пп	вафли	20	2,74	2,58	11,68	84,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>650</b>	<b>23,11</b>	<b>23,58</b>	<b>94,66</b>	<b>691,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидоры свежие порционно	60	0,675	0,15	2,25	12,825
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,80	17	161,73
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,3
239/2017	Тефтели рыбные	90	8,26	8,05	11,76	152,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
54-13хн-2020	Напиток из подов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>810</b>	<b>24,69</b>	<b>23,94</b>	<b>119,51</b>	<b>795,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>47,8</b>	<b>47,52</b>	<b>214,17</b>	<b>1487,48</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
4-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,00	36,88	300,80
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,80	0,00	107,50
	Фрукт свежий (груши)	210	0,84	0,63	21,63	98,70
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
пп	вафли	20	2,74	2,58	11,68	84,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>700</b>	<b>25,58</b>	<b>25,71</b>	<b>112,89</b>	<b>824,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидоры свежие порционно	100	1	0,25	3,75	21,37
4-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,80	17	161,73
4-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,1
239/2017	Тефтели рыбные	120	9,912	9,66	14,232	183
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,2	66
54-13хн-2020	Напиток из подов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>980</b>	<b>29,30</b>	<b>26,74</b>	<b>140,11</b>	<b>922,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>54,88</b>	<b>52,45</b>	<b>253,00</b>	<b>1747,34</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,80	0,00	107,50
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	180	7,54	10,97	34,45	266,57
	Фрукт свежий (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,60
	шоколад молочный	25	2,45	8,68	12,60	138,50
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>655</b>	<b>22,51</b>	<b>30,9733</b>	<b>93,69</b>	<b>750,67</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,28	4,28	6,08	67,95
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,77
54-12м-2020	Плов из курицы	200	27,30	8,1	33,2	314,60
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>870</b>	<b>42,25</b>	<b>23,2</b>	<b>117,2</b>	<b>850,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>64,76</b>	<b>54,1733</b>	<b>210,89</b>	<b>1600,79</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,80	0,00	107,50
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8,37	12,18	38,27	296,18
	шоколад молочный	40	3,92	13,89	20,16	221,60
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>720</b>	<b>25,69</b>	<b>37,5733</b>	<b>112,13</b>	<b>897,78</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,13	7,13	10,13	113,25
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,77
54-12м-2020	Плов из курицы	250	34,13	10,125	41,5	393,25
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>960</b>	<b>49,93</b>	<b>28,08</b>	<b>129,555</b>	<b>974,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>75,62</b>	<b>65,6533</b>	<b>241,685</b>	<b>1871,85</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	80	2,848	2	44,4	117,68
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80
	Фрукт свежий (апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	43,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	172,50
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,1	1,70	8,90
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>690</b>	<b>33,218</b>	<b>18,96</b>	<b>105,03</b>	<b>689,88</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,525	2,025	73,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,53	147,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
	Сок фруктовый	200	0,60	0,4	23,2	100
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>810</b>	<b>35,96</b>	<b>34,965</b>	<b>104,295</b>	<b>882,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>69,178</b>	<b>53,925</b>	<b>209,325</b>	<b>1572,19</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	100	3,56	2,5	55,5	147,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,13	21,47	33,33	463,73
	Фрукт свежий (апельсин)	220	1,98	0,44	17,82	43,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,1	1,70	8,90
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>750</b>	<b>42,37</b>	<b>24,81</b>	<b>123,65</b>	<b>737,73</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,4	11,6	3,73	130,67
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,53	147,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	174,96
54-6м-2020	Биточки из говядины	120	19,73	19,58	17,57	325,87
пром.п	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,60	30,6	150,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
	Сок фруктовый	200	0,60	0,4	23,2	100
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>930</b>	<b>42,52</b>	<b>44,7</b>	<b>123,07</b>	<b>1072,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>84,89</b>	<b>69,51</b>	<b>246,72</b>	<b>1810,68</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	4,50	6,21	21,51	160,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,75
	Фрукт свежий (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,10
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>655</b>	<b>14,82</b>	<b>14,9</b>	<b>82,8</b>	<b>530,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2008	Винегрет с растительным маслом	60	0,78	5,94	5,04	72,90
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,10	22,8	13,2	347,10
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
пром.п	пряники	50	1,60	1,70	40,55	171,50
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>780</b>	<b>36,04</b>	<b>34,02</b>	<b>127,29</b>	<b>947</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>50,86</b>	<b>48,92</b>	<b>210,09</b>	<b>1477,45</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	7,45	25,81	178
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,80	0,00	107,50
	Фрукт свежий (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,10
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>700</b>	<b>19,62</b>	<b>20,64</b>	<b>92,2</b>	<b>627</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2008	Винегрет с растительным маслом	100	1,30	9,9	8,4	121,50
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,50
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,10	22,8	13,2	347,10
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
пром.п	пряники	70	2,24	2,38	56,77	240,10
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>890</b>	<b>38,49</b>	<b>39,36</b>	<b>151,49</b>	<b>1094,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>58,11</b>	<b>60</b>	<b>243,69</b>	<b>1721,1</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6т-2020	Сырники	100	17,70	9,00	22,40	239,30
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	27,75	73,55
	Фрукт свежий (апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	43,00
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>710</b>	<b>27,05</b>	<b>13,51</b>	<b>108,48</b>	<b>563,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат их белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,525	2,1	73,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,18	14,25	117,58
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	30,50	242,50
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247,3
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,40	59,70
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>31,62</b>	<b>34,51</b>	<b>105,05</b>	<b>909,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>58,67</b>	<b>48,02</b>	<b>213,53</b>	<b>1473,33</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6т-2020	Сырники	150	26,55	13,50	33,60	358,95
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	80	2,848	2	44,4	117,68
	Фрукт свежий (апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	43,00
пром.п	Йогурт 3,2%;	100	5,00	3,20	3,50	68,00
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>800</b>	<b>39,968</b>	<b>19,56</b>	<b>127,23</b>	<b>715,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат их белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,87	3,5	122,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,18	14,25	117,58
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	36,60	291,00
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	120	17,16	20,52	11,4	296,76
пром.п	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	28,05	137,50
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,40	59,70
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>925</b>	<b>36,66</b>	<b>43,5</b>	<b>117</b>	<b>1069,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>76,628</b>	<b>63,06</b>	<b>244,23</b>	<b>1784,57</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54 20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,39	6,03	21,42	165,96
	Фрукт свежий (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,10
54 1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,67
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54 22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>670</b>	<b>18,6767</b>	<b>16,2867</b>	<b>87,81</b>	<b>579,12667</b>
<b>ОБЕД</b>						
54 3з-2020	Помидоры свежие порционно	60	0,675	0,15	2,25	12,825
54 10с-2020	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,40	7,78	13,43	149,34
54 6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
тгк	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	20,65	13,19	3,94	218,14
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
пп	зефир	25	0,2	0,025	19,95	81,5
13/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	81,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>835</b>	<b>36,73</b>	<b>27,15</b>	<b>136,57</b>	<b>895,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>55,40</b>	<b>43,43</b>	<b>224,38</b>	<b>1474,63</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54 20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,7	23,80	184,4
	Фрукт свежий (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,10
54 1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
54 22г-2020	Какао с молоком	200	3,50	3,30	22,30	133,40
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>690</b>	<b>20,92</b>	<b>19,79</b>	<b>85,09</b>	<b>608,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
54 3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	21,37
54 10с-2020	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,40	7,78	13,43	149,34
54 6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,4
тгк	Рыба запеченная в сметаном соусе	120	27,53	17,59	5,25	290,85
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,2	66
пп	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4
13/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	81,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>970</b>	<b>46,39</b>	<b>32,94</b>	<b>168,13</b>	<b>1114,40</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>67,31</b>	<b>52,73</b>	<b>253,22</b>	<b>1722,80</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-21к-2020	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,68	5,85	25,56	174,33
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,67
	Фрукт свежий (груши)	230	0,92	0,69	23,69	108,10
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>670</b>	<b>17,27</b>	<b>16,31</b>	<b>80,85</b>	<b>545,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,60	354,4
пром.п	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,2	66
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,40	59,70
пп	шоколад молочный	30	2,94	10,42	15,12	166,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>33,44</b>	<b>32,55</b>	<b>128,67</b>	<b>946,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>50,7067</b>	<b>48,8567</b>	<b>209,52</b>	<b>1491,5067</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-21к-2020	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,2	6,50	28,40	193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
	Фрукт свежий (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,50
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>720</b>	<b>20,2</b>	<b>19,95</b>	<b>85,75</b>	<b>609,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	0,75	0,01	2,5	14,12
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-11м-2020	Плов из говядины	250	19	19,25	48,25	443
пром.п	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,60	30,6	150,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	88
54-20хн-2020	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,40	59,70
пп	шоколад молочный	45	4,41	15,63	22,68	249,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>945</b>	<b>40,51</b>	<b>41,742</b>	<b>156,38</b>	<b>1170,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>60,71</b>	<b>61,692</b>	<b>242,13</b>	<b>1780,45</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т-2020	Пудинг из творога яблоками	150	19,9	15	17,3	283,9
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	27,75	73,55
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
	Фрукт свежий (груши)	210	0,84	0,63	21,63	98,70
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>740</b>	<b>31,52</b>	<b>23,18</b>	<b>110,88</b>	<b>727,35</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	5,322	4,05	67,12
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,53	147,45
тгк	Жаркое по домашнему	230	20,401	11,799	32,00	302,427
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,67	0,27	20,70	87,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>36,29</b>	<b>23,11</b>	<b>101,48</b>	<b>748,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>67,81</b>	<b>46,29</b>	<b>212,36</b>	<b>1476,15</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т-2020	Пудинг из творога яблоками	200	26,53	20	23,06	378,53
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	60	2,136	1,5	33,3	88,26
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
	Фрукт свежий (груши)	210	0,84	0,63	21,63	98,70
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>800</b>	<b>38,506</b>	<b>28,43</b>	<b>122,19</b>	<b>836,69</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	6,75	111,87
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,53	147,45
тгк	Жаркое по домашнему	250	22,175	12,825	34,79	328,725
пром.п	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,60	30,6	150,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	17,6	88
54-13хн-2020	Напиток из подов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>41,50</b>	<b>28,02</b>	<b>120,47</b>	<b>891,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>80,00</b>	<b>56,45</b>	<b>242,66</b>	<b>1728,04</b>



Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	180	7,74	11,52	30,78	257,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,67
	Фрукт свежий (апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	43,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
	шоколад молочный	15	1,47	5,21	7,56	83,10
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>675</b>	<b>19,95</b>	<b>24,76</b>	<b>80,87</b>	<b>583,47</b>
<b>ОБЕД</b>						
54--6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,525	2,025	73,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,77
ттк	Плов из курицы	220	34,44	34,76	44,66	630,10
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
	Сок фруктовый	200	0,60	0,4	23,2	100
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>890</b>	<b>49,665</b>	<b>52,41</b>	<b>129,41</b>	<b>1195,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>69,61</b>	<b>77,17</b>	<b>210,28</b>	<b>1778,84</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,6	12,8	34,2	285,77
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,00	71,67
	Фрукт свежий (апельсин)	230	2,07	0,46	18,63	43,00
пром.п	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75,00
	шоколад молочный	20	1,96	6,95	10,08	110,80
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>700</b>	<b>21,2967</b>	<b>27,7733</b>	<b>86,81</b>	<b>639,73667</b>
<b>ОБЕД</b>						
54--6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,875	3,375	122,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,77
ттк	Плов из курицы	250	39,14	39,5	50,75	716,02
пром.п	Йогурт 2,5 %;	100	2,80	2,50	17,70	105,00
пром.п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	20,4	100,00
пром.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,8	44
	Сок фруктовый	200	0,60	0,4	40,3	100
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>960</b>	<b>55,26</b>	<b>61,50</b>	<b>153,95</b>	<b>1330,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>76,558</b>	<b>89,2733</b>	<b>240,76</b>	<b>1970,0294</b>



