

Директор ЛОУ

" " 2025г.

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

1074-11-2025



(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т.Ланжиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ», 639 стр.)

*Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

¹Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011 г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня- понедельник							
Завтрак							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	430	24,06	34,15	37,66	433,05	10,05	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,тгк
Люля-кебаб	100	17	22,4	0,8	269	2,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Батончик «Левушка детям»	45	0,9	6,3	31,5	187,2		
Итого обед	1060	45,5	50,8	189,5	1394,1	32,7	
Всего за день	1490	69,56	84,95	227,16	1827,15	42,75	
1 неделя, 03 июня- вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	тгк
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Кекс творожный	75	9,3	20,1	42	381	0,05	тгк
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед	1100	49,85	64,65	157,06	1309,3	17,33	
Всего за день	1685	65,35	80,55	276,78	2250,5	37,86	
1 неделя, 04 июня- среда							
Завтрак							
Каша овсяная с курагой	210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	тгк
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	14,94	27,4	100,5	716,7	21,52	
Обед							
Рассольник по-россошански	250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	Тгк/487
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576

Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	18,16	511
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1030	34,08	55,88	154,89	1271,9	72,66	
Всего за день	1725	49,02	83,28	255,39	1988,6	94,18	
1 неделя, 05 июня- четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	585	27	11,7	93,6	575,7	1,37	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Батончик «Беби фокс»	45	2,9	15,8	23,9	247,5		
Итого обед	900	41,95	47,75	128,56	1119,3	21,73	
Всего за день	1485	68,95	59,45	222,16	1695	23,1	
1 неделя, 06 июня- пятница							
Завтрак							
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	11,8	7,2	113,6	563,8	20,15	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1030	43,31	45,58	120,14	1052,8	61,16	
Всего за день	1615	55,11	52,78	233,74	1616,6	81,31	
2 неделя, 09 июня- понедельник							
Завтрак							
Омлет с сыром	115	13,7	22,6	2	266,4	0,2	211
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	20,36	33,05	78,6	774,3	25,23	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		

Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1040	47,33	37,83	169,64	1207,2	38,4	
Всего за день	1670	67,69	70,88	248,24	1981,5	63,63	
2 неделя, 10 июня- вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Ши из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Запеканка из печени с рисом	160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	тгк
Соус сметанный с томатом	30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	115	0,6	639
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Пицца с курицей и сыром	100	10,09	11,1	28,26	253	0,9	тгк
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1065	47,14	61,7	156,32	1181,92	40,08	
Всего за день	1650	62,64	77,6	276,04	2123,12	60,61	
2 неделя, 11 июня- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	16,5	26,6	111,55	749,4	20,12	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	250/25/10	10	13,1	20,6	242	7,5	132,487
Филе кури в лисей шубке	100	23	15,8	2	234	3	тгк
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Шоколад «Степ»	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого обед	910	46,73	62,78	130,54	1260,9	59,56	
Всего за день	1605	63,23	89,38	242,09	2010,3	79,68	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	27,06	35,15	79,66	623,05	30,05	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,тгк
Люля-кебаб	100	17	22,4	0,8	269	2,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		

Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1015	44,6	44,5	158	1206,9	32,7	
Всего за день	1645	71,66	79,65	237,66	1829,95	62,75	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Маффин шоколадный	75	10,03	24,4	46	419		ТТК
Итого обед	1100	50,58	68,95	161,06	1347,3	17,28	
Всего за день	1685	66,08	84,85	280,78	2288,5	37,81	
1 неделя, 18 июня-среда							
Завтрак							
Каша овсяная с курагой	210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	ТТК
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	14,94	27,4	100,5	716,7	21,52	
Обед							
Рассольник по-россошански	250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	ТТК/487
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	18,16	511
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого обед	830	31,08	54,88	112,89	1081,9	52,66	
Всего за день	1525	46,02	82,28	213,39	1798,6	74,18	
1 неделя, 19 июня — четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	585	27	11,7	93,6	575,7	1,37	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Зефир	10	0,4	0,01	7,9	33		

Итого обед	1065	42,45	32,96	154,56	1094,8	41,73		
Всего за день	1650	69,45	44,66	248,16	1670,5	43,1		
1 неделя, 20 июня — пятница								
Завтрак								
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685	
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	585	11,8	7,2	113,6	563,8	20,15		
Обед								
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487	
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК	
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4			
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576	
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0		
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Шоколад «Озера»	45	3,8	16,2	23	252			
Итого обед	1075	47,11	61,78	143,14	1304,8	61,16		
Всего за день	1660	58,91	68,98	256,74	1868,6	81,31		
Всего в среднем за 13 дней		62,59	73,79	247,56	1919,15	60,17		

СОГЛАСОВАНО

Директор ЛОУ

" " 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
МБОУ «Школа-сад п.Текстильщики»**

(согласно «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебродинформ», 639 стр.)

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,

Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011 г.)

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня- понедельник								
Завтрак								
Омлет с помидором		115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ТТК
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:		430	24,06	34,15	37,66	433,05	10,05	
Обед								
Суп гороховый с гречками		250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Люля-кебаб		100	17	22,4	0,8	269	2,2	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные		150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Батончик «Беби фокс»		45	2,9	15,8	23,9	247,5		
Итого обед		1060	47,5	60,3	181,9	1454,4	32,7	
Всего за день		1490	71,56	94,45	219,56	1887,45	42,75	
1 неделя, 03 июня- вторник								
Завтрак								
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		592	15,6	15,9	119,92	943,2	23,64	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем		250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы		100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная		150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок		200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого обед		1025	43,35	45,55	131,06	1018,3	37,28	
Всего за день		1617	58,95	61,45	250,98	1961,5	60,92	
1 неделя, 04 июня- среда								
Завтрак								
Каша овсяная с курагой		210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	ТТК
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		695	14,94	27,4	100,5	716,7	21,52	
Обед								
Рассольник по-россошански		250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	ТТК/487
Фрикадельки «Наполи»		100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)		5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Овощи свежие (помидор св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576

Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	18,16	511
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Шоколад молочный «Левушка»	50	3,5	22	28	275		
Итого обед	1080	37,58	77,88	182,89	1546,9	72,66	
Всего за день	1775	52,52	105,28	283,39	2263,6	94,18	
1 неделя, 05 июня- четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	585	27	11,7	93,6	575,7	1,37	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед	1055	39,25	31,95	130,66	971,8	21,73	
Всего за день	1640	66,25	43,65	224,26	1547,5	23,1	
1 неделя, 06 июня- пятница							
Завтрак							
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	11,8	7,2	113,6	563,8	20,15	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Шоколад «Степ»	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого обед	910	47,51	66,98	119,74	1254,8	41,16	
Всего за день	1495	59,31	74,18	233,34	1818,6	61,31	
2 неделя, 09 июня- понедельник							
Завтрак							
Омлет с сыром	115	13,7	22,6	2	266,4	0,2	211
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	20,36	33,05	78,6	774,3	25,23	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		

Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед	1040	44,53	36,83	153,64	1117,2	18,4	
Всего за день	1670	64,89	69,88	232,24	1891,5	43,63	
2 неделя, 10 июня- вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Запеканка из печени с рисом	160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	тгк
Соус сметанный с томатом	30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	115	0,6	639
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Пицца с курицей и сыром	100	10,09	11,1	28,26	253	0,9	тгк
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1065	47,14	61,7	156,32	1181,92	40,08	
Всего за день	1650	62,64	77,6	276,04	2123,12	60,61	
2 неделя, 11 июня- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	895	16,7	26,6	137,55	849,4	20,12	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	250/25/10	10	13,1	20,6	242	7,5	132,487
Филе кури в лисей шубке	100	23	15,8	2	234	3	тгк
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1030	42,53	41,38	130,94	1058,9	59,56	
Всего за день	1925	59,23	67,98	268,49	1908,3	79,68	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	27,06	35,15	79,66	623,05	30,05	
Обед							
Суп гороховый с гренками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,тгк
Люля-кебаб	100	17	22,4	0,8	269	2,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		

Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1015	44,6	44,5	158	1206,9	32,7	
Всего за день	1645	71,66	79,65	237,66	1829,95	62,75	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св. яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1225	43,55	45,55	157,06	1118,3	37,28	
Всего за день	1810	59,05	61,45	276,78	2059,5	57,81	
1 неделя, 18 июня-среда							
Завтрак							
Каша овсяная с курагой	210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	ТТК
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	895	15,14	27,4	126,5	816,7	21,52	
Обед							
Рассольник по-россошански	250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	ТТК/487
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	18,16	511
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого обед	830	31,08	54,88	112,89	1081,9	52,66	
Всего за день	1725	46,22	82,28	239,39	1898,6	74,18	
1 неделя, 19 июня — четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	585	27	11,7	93,6	575,7	1,37	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	

Итого обед	1055	42,05	32,95	146,66	1061,8	41,73		
Всего за день	1640	69,05	44,65	240,26	1637,5	43,1		
1 неделя, 20 июня — пятница								
Завтрак								
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685	
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	585	11,8	7,2	113,6	563,8	20,15		
Обед								
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487	
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК	
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4			
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576	
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0		
Печенье «Трио джуниор»	45	2,5	7,7	30	199			
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого обед	1075	45,81	53,28	150,14	1251,8	61,16		
Всего за день	1660	57,61	60,48	263,74	1815,6	81,31		
Всего в среднем за 13 дней		61,46	71,00	249,70	1895,59	60,41		

Директор ЛОУ

_____ / _____ /
" " 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Центр питания»
В.И. Суровцева
2023 г.

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ», 639стр.)

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

¹Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1 неделя,02 июня- понедельник								
Завтрак								
Омлет с помидором		155	27,5	33,2	4,1	267	6,7	ТТК
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:		670	34,16	43,65	80,7	692,05	32	
Обед								
Суп гороховый с гренками		250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Люля-кебаб		100	17	22,4	0,8	269	2,2	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные		180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед		1245	45,8	45,7	191	1350,9	32,7	
Всего за день		1915	79,96	89,35	271,7	2042,95	64,7	
1 неделя, 03 июня- вторник								
Завтрак								
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Молочный шоколад «Левушка»		50	3,5	22	28	275	50	
Итого завтрак:		642	19,1	37,9	147,92	1218,2	73,64	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем		250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы		100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная		180	10,4	9,4	51,12	334,8		508
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок		200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого обед		1255	45,25	47,15	165,58	1174	37,28	
Всего за день		1897	64,35	85,05	313,5	2392,2	110,92	
1 неделя, 04 июня-среда								
Завтрак								
Каша овсяная с курагой		210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	ТТК
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		702	15,04	27,4	100,7	718,7	24,63	
Обед								
Рассольник по-россошански		250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	ТТК/487
Фрикадельки «Наполи»		100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)		5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Рис отварной		180	4,5	7,3	46	273,6	21,7	511
Овощи свежие (помидор св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Фрукт		200	3	1	42	190	20	

Шоколад «Озера»	45	3,8	16,2	23	252		
Итого обед	1105	38,63	73,23	185,34	1569,4	76,2	
Всего за день	1807	53,67	100,63	286,04	2288,1	100,83	
1 неделя, 05 июня-четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	792	30,1	12,7	135,8	767,7	24,48	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого обед	885	40,05	33,15	111,66	915,8	21,73	
Всего за день	1677	70,15	45,85	247,46	1683,5	46,21	
1 неделя, 06 июня –пятница							
Завтрак							
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Батончик «Беби фокс»	45	2,9	15,8	23,9	247,5		
Итого завтрак:	637	14,8	23	137,7	813,3	23,26	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	0,3	
Итого обед	1260	44,11	46,93	150,54	1185,4	65,1	
Всего за день	1897	58,91	69,93	288,24	1998,7	88,36	
2 неделя, 09 июня- понедельник							
Завтрак							
Омлет с сыром	155	18	29,5	2,6	347,5	0,3	211
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	677	24,76	39,95	79,4	774,3	28,44	
Обед							
Суп гороховый с гренками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Молочный шоколад «Левушка»	50	3,5	22	28	275		

Итого обед	920	48,83	60,03	162,64	1336,2	18,4	
Всего за день	1597	73,59	99,98	242,04	2110,5	46,84	
2 неделя, 10 июня- вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	592	15,6	15,9	119,92	943,2	23,64	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Запеканка из печени с рисом	160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	ТТК
Соус сметанный с томатом	30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	0,3	
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	115	0,6	639
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1165	37,25	50,6	154,06	1028,82	39,48	
Всего за день	1757	52,85	66,5	273,98	1972,02	63,12	
2 неделя, 11 июня-среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,6	26,6	111,75	751,4	23,23	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	250/25/10	10	13,1	20,6	242	7,5	132,487
Филе кури в лисьей шубке	100	23	15,8	2	234	3	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого обед	860	40,13	41,73	93,34	901,5	43,2	
Всего за день	1562	56,73	68,33	205,09	1652,9	66,43	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Омлет с помидором	155	27,5	33,2	4,1	267	6,7	ТТК
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	670	34,16	43,65	80,7	692,05	32	
Обед							
Суп гороховый с гренками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Люля-кебаб	100	17	22,4	0,8	269	2,2	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1045	45,6	45,7	165	1250,9	32,7	
Всего за день	1715	79,76	89,35	245,7	1942,95	64,7	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	

Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,8	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	тгк
Греча отварная	180	10,4	9,4	51,12	334,8		508
Компот из св. яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Шоколад «Озера»	45	3,8	16,2	23	252		
Итого обед	1050	45,65	62,3	145,28	1228,5	12,28	
Всего за день	1635	61,15	78,2	265	2169,7	33,08	
Всего в среднем за 10 дней		65,11	79,32	263,88	2025,35	68,52	

СОГЛАСОВАНО

Директор ЛОУ

_____/_____
" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Центр питания»

В.А. Суровцева
" " 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
В ВОЗРАСТЕ 7 ЛЕТ**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2004г.,)

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня – понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	210	5,1	10,9	32,6	248	0,3	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	15,1	29,2	109,3	758,3	23,53	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/тгк
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Сок натуральный							
	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед	875	36,1	25,4	135,2	906,9	9,8	
Полдник							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	680	29,08	38,3	86,8	685,64	26,12	
Всего за день	2257	80,28	92,9	331,3	2350,84	59,45	
1 неделя, 03 июня- вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	660	17,33	21,83	127,85	776,92	20,69	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	тгк
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		186
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Итого за обед	775	38,9	42,95	87	799,6	15,6	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Батончик «Левушка детям»	45	0,9	6,3	31,5	187,2		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник	900	12,32	14,36	146,32	761,65	21	
Всего за день	2335	68,55	79,14	361,17	2338,17	57,29	
1 неделя, 04 июня- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3

Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,6	30,7	111,83	788,8	23,23	
Обед							
Рассольник по-россошански	200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	ТТК/181
Фрикадельки «Наполи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225	18,16	191
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	780	30,73	61,11	111,24	1051,9	48,26	
Полдник							
Блины со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	685	14,22	10,4	122,04	633,44	20,82	
Всего за день	2167	61,55	102,21	345,11	2474,14	92,31	
1 неделя, 05 июня-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	210	7,5	8,2	36	250		91
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	660	17,33	22,53	122,25	763,92	20,69	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	805	37,6	30,15	101,9	796,1	19,6	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	885	32,42	15,9	144,04	835,34	22,04	
Всего за день	2350	87,35	68,58	368,19	2395,36	62,33	
1 неделя, 06 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	15,89	29,7	107,84	763,54	20,09	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	5,7	199,5	8	134/181
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576

Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Печенье «Трио джудиор»		45	2,5	7,7	30	199		
Итого за обед		825	41,81	50,13	106,84	1033,8	39,2	
Полдник								
Сдоба		100	7,76	4,72	52,3	282	0,2	449
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Напиток кисломолочный (йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник		655	18,46	13,52	118,04	662,64	20,9	
Всего за день		2175	76,16	93,35	332,72	2459,98	80,19	
2 неделя, 09 июня-понедельник								
Завтрак								
Каша пшенная молотая		210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак								
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		702	16,07	29,7	111	774,9	23,23	
Обед								
Суп гороховый с гречками		200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/тток
Колбаски куриные «Цыца»		100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тток
Масло сливочное (при подаче)		5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Макароны отварные		150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (помидор св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед		990	42,93	35,73	149,64	1084,7	17,2	
Полдник								
Омлет с сыром		115	13,7	22,6	2	266,4	0,2	211
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		730	22,78	36,25	87,04	761,54	26,3	
Всего за день		2422	81,78	101,68	347,68	2621,14	66,73	
2 неделя, 10 июня-вторник								
Завтрак								
Каша манная молочная		210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,32	248
2 завтрак								
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		660	17,33	21,83	127,85	776,9	20,69	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной		200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181
Запеканка из печени с рисом		160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	тток
Соус сметанный с томатом		30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Овощи свежие (огурец св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок		200	0,2	0	14,19	60,64	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед		715	32	47,95	70,59	655,86	18,6	
Полдник								
Вермишель на молоке		200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	

Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник	655	8,42	7,06	72,82	384,45	1	
Всего за день	2030	57,75	76,84	271,26	1817,21	40,29	
2 неделя, 11 июня-среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,6	30,7	111,83	788,8	23,23	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	200/25/10	10,6	15,6	26,3	206,2	6,03	132/181
Филе кури в лисьей шубке	100	23	15,8	2	234	3	ТТК
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Молочный шоколад «Левушка детям»	50	3,5	22	28	275		
Итого за обед	830	43,63	64,93	122,64	1108,1	38,13	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого за полдник	685	14,92	12,9	161,04	814,64	21,33	
Всего за день	2217	75,15	108,53	395,51	2711,54	82,69	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	210	5,1	10,9	32,6	248	0,3	98
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	695	14,92	29,2	106,14	746,94	20,42	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/25/20	14,7	12	31	292	4,6	36/181/ТТК
Макаронник с мясом	160	18,2	11,6	33,3	312	0,5	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за обед	875	36,1	25,4	135,2	906,9	9,8	
Полдник							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	680	29,08	38,3	86,8	685,64	26,12	
Всего за день	2250	80,1	92,9	328,14	2339,48	56,34	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	210	7,5	7,5	41,6	263		88
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248

2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	660	17,33	21,83	127,85	776,92	20,69		
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	6,6	8,4	116	6,7	56/181	
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК	
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279			186
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5		576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7		631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5			
Итого за обед	775	38,9	42,95	87	799,6	15,6		
Полдник								
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686	
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100			
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого за полдник	862	8,6	7,06	75,98	395,81	4,11		
Всего за день	2297	64,83	71,84	290,83	1972,33	40,4		
1 неделя, 18 июня-среда								
Завтрак								
Каша «Дружба»	210	6,6	12,4	35,13	278,5	0	84	
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3	
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263	
2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	695	16,42	30,7	108,67	777,44	20,12		
Обед								
Рассольник по-россошански	200/25/10	8,5	19,8	13,8	195,5	17,8	ТТК/181	
Фрикадельки «Напопи»	100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК	
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0		
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225	18,16	191	
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576	
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100			
Итого за обед	980	30,93	61,11	137,24	1151,9	48,26		
Полдник								
Блины со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728	
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263	
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251	
Итого за полдник	685	14,22	10,4	122,04	633,44	20,82		
Всего за день	2360	61,57	102,21	367,95	2562,78	89,2		
1 неделя, 19 июня-четверг								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	210	7,5	8,2	36	250		91	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0,37	1	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,32	248	
2 завтрак								
Фрукт	200	3	1	42	190	20		
Итого завтрак:	660	17,33	22,53	122,25	763,92	20,69		
Обед								
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/25/10	5,6	7,3	10,8	130,2	8,4	27,181	
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	ТТК	
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366	

Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	218
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	805	37,6	30,15	101,9	796,1	19,6	
Полдник							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого за полдник	885	32,42	15,9	144,04	835,34	22,04	
Всего за день	2350	87,35	68,58	368,19	2395,36	62,33	
1 неделя, 20 июня-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	210	6,07	11,4	34,3	264,6	0	96
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
2 завтрак							
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	702	16,07	29,7	111	774,9	23,23	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/25/10	10,7	14,8	5,7	199,5	8	134/181
Бифштекс «Нежность»	100	22,08	16,1	4,8	242,4	2,1	тгк
Масло сливочное (при подаче)	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	206
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Итого за обед	780	39,31	42,43	76,84	834,8	39,2	
Полдник							
Сдоба	100	7,76	4,72	52,3	282	0,2	449
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64		263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Шоколад «Степ»	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого за полдник	535	22,66	34,92	117,64	864,64	0,9	
Всего за день	2017	78,04	107,05	305,48	2474,34	63,33	

Всего в среднем за 13 дней		73,88	89,68	339,50	2377,90	65,61	

СОГЛАСОВАНО

Директор ЛОУ

_____/_____
" " 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ**

(Великодворская ООШ, Никольская ООШ, Мосеевская ООШ, Калининская ООШ, Возбальская ООШ, Юбилейная СОШ, Погореловская ООШ)
(с 02.06-17.06.2025)

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т.Лавиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ», 639стр.)

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений,

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,

Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 02 июня- понедельник								
Завтрак								
Омлет с помидором		115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ТТК
Овощи свежие (огурец, св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:		430	24,06	34,15	37,66	433,05	10,05	
Обед								
Суп гороховый с гренками		250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Люля-кебаб		100	17	22,4	0,8	269	2,2	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные		150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Батончик «Левушка детям»		45	0,9	6,3	31,5	187,2		
Итого обед		1060	45,5	50,8	189,5	1394,1	32,7	
Всего за день		1490	69,56	84,95	227,16	1827,15	42,75	
1 неделя, 03 июня- вторник								
Завтрак								
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		592	15,6	15,9	119,92	943,2	23,64	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем		250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы		100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная		150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец, св.)		50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок		200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед		1025	40,55	44,55	115,06	928,3	17,28	
Всего за день		1617	56,15	60,45	234,98	1871,5	40,92	
1 неделя, 04 июня-среда								
Завтрак								
Каша овсяная с курагой		210	5,04	9,1	24	208,4	1,4	ТТК
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:		695	14,94	27,4	100,5	716,7	21,52	
Обед								
Рассольник по-рассошански		250/25/10	9	12,5	17,2	222,5	22,2	ТТК,487
Фрикадельки «Наполи»		100	15	31,5	12,7	402	1,4	ТТК
Масло сливочное (при подаче)		5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	
Рис отварной		150	3,75	6,15	38,55	228	18,16	511
Овощи свежие (помидор, св.)		50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный		200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	

Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Батончик «Беби фокс»	45	2,9	15,8	23,9	247,5		
Итого обед	1075	36,98	71,68	178,79	1519,4	72,66	
Всего за день	1770	51,92	99,08	279,29	2236,1	94,18	
1 неделя, 05 июня-четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком	150/20	26,6	11,7	52,6	417,7	1,34	тгк
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого завтрак:	592	27,1	11,7	93,8	577,7	4,48	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	9,1	13,56	205,9	10,53	110,487
Рыбный батончик с сыром	100	23,3	14,8	9,6	235	1,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого обед	1055	42,05	32,95	146,66	1061,8	41,73	
Всего за день	1647	69,15	44,65	240,46	1639,5	46,21	
1 неделя, 06 июня –пятница							
Завтрак							
Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	585	11,8	7,2	113,6	563,8	20,15	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/25/10	11,7	17	7	227,5	10	134/487
Митболы, запеченные в соусе	100	14,7	13,3	10,3	260	1,7	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Зефир	10	0,4	0,01	7,9	33		
Итого обед	1235	36,5	38,66	159,5	1166	60,76	
Всего за день	1820	48,3	45,86	273,1	1729,8	80,91	
2 неделя, 09 июня- понедельник							
Завтрак							
Омлет с сыром	115	13,7	22,6	2	266,4	0,2	211
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	20,36	33,05	78,6	691,45	25,23	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487, тгк
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед	1040	44,53	36,83	153,64	1117,2	18,4	

Всего за день	1670	64,89	69,88	232,24	1808,65	43,63	
2 неделя, 10 июня- вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	3,14	686
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Итого завтрак:	592	15,6	15,9	119,92	943,2	23,64	
Обед							
ПЦи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Запеканка из печени с рисом	160	22,5	37,4	27,5	338,2	4,7	ТТК
Соус сметанный с томатом	30	0,8	3,4	2,7	53,02	0,5	669
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	115	0,6	639
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Пицца с курицей и сыром	100	10,09	11,1	28,26	253	0,9	ТТК
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Вафли «Артек»	18	0,8	4,9	11,4	92,7		
Итого обед	1083	45,14	65,6	151,72	1184,52	20,08	
Всего за день	1675	60,74	81,5	271,64	2127,72	43,72	
2 неделя, 11 июня-среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	210	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	3
Итого завтрак:	695	16,5	26,6	111,55	749,4	20,12	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	250/25/10	10	13,1	20,6	242	7,5	132/487
Филе кури в лисьей шубке	100	23	15,8	2	234	3	ТТК
Масло сливочное при подаче	5	0,03	4,13	0,04	37,4		
Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие (помидор св.)	50	0,6	0,1	1,9	11,5	6,9	576
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Шоколад «Озера»	45	3,8	16,2	23	252		
Итого обед	875	43,33	56,58	111,94	1120,8	39,56	
Всего за день	1570	59,83	83,18	223,49	1870,2	59,68	
1 неделя, 16 июня-понедельник							
Завтрак							
Омлет с помидором	115	20,4	24,7	3,06	198	5,02	ТТК
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,05	5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170		1
Итого завтрак:	630	27,06	35,15	79,66	623,05	30,05	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/25/20	16,3	13,1	35	324,5	5,8	139,487,ТТК
Люля-кебаб	100	17	22,4	0,8	269	2,2	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Сок натуральный	200	0,2	0	26	100	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5		
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Итого обед	1215	44,8	44,5	184	1306,9	32,7	
Всего за день	1845	71,86	79,65	263,66	1929,95	62,75	
1 неделя, 17 июня-вторник							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,3	14,9	62,72	693,2	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,03	685
Фрукт	200	3	1	42	190	20	

Итого завтрак:	585	15,5	15,9	119,72	941,2	20,53	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/25/10	7,05	8,2	10,46	144,7	8,38	124,487
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ТТК
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие (огурец св.)	50	0,4	0,05	1,3	7,5	5	576
Компот из св.яблок	200	0,2	0	14,2	60,6	1,7	631
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,5	0	
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100		
Шоколад «Степ»	80	7,2	22,4	41,6	392		
Итого обед	1105	47,75	66,95	156,66	1320,3	17,28	
Всего за день	1690	63,25	82,85	276,38	2261,5	37,81	
Всего в среднем за 10 дней		82,34	92,02	251,70	1731,16	78,58	

