

Согласовано



ИП Байрамова Р.А.
Байрамова Р.А.

« 16 » 2026 г

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

Осадчая Г.Н.

« 16 » августа 2026 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

НА БАЗЕ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г.ЗЕРНОГРАДА

ЛЕТО 2026 ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г. Сборник технологических нормативов. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г.

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал		
	1 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	100	10	16,7	1,9	199		
340	Помидоры свежие	30	0,331	0,06	0,3	6,9	30	0,331	0,06	0,3	6,9		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4		
769	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
685	ИТОГО		21,831	29,01	75,84	647,5		21,831	29,01	75,84	647,5		
	ОБЕД												
20	Салат из огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,33	57	150	2,1	6,15	4,95	85,5		
139	Суп картофельный с горохом	250	13,7	12,05	22,3	256	250	13,7	12,05	22,3	256		
456	Зразы рубленые	90	10,8	13,04	12,4	212	90	10,8	13,4	12,4	212		
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	150	3,15	8,25	21,75	189		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Сок натуральный	200	0,5		10,6	44	200	0,5		10,6	44		
	Фрукты свежие	100	0,5		27,4	109	100	0,5		27,4	109		
	ИТОГО		33,05	37,97	114,98	954,2	1000	33,75	40,38	116,6	982,7		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,881	66,98	190,82	1601,7		55,581	69,39	192,44	1630,2		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн ость, Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийн ость, Ккал
	2 день										
	ЗАВТРАК										
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
297	Каша рисовая с молоком	250	5,2	3,4	30,8	184	250	6,5	4,25	38,5	230
770	Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	388	50	3,55	7,4	28,05	194
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	Фрукты свежие	200	2,2		29,4	124	200	2,2		29,4	124
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	ИТОГО		22,47	36,24	120,37	1091,6		23,77	37,09	128,07	943,6
	ОБЕД										
14	Салат зеленый с огурцом	100	1,35	10,65	4,35	15,3	100	1,35	10,65	4,35	15,3
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113
488	Птица тушенная с овощами	90/125	19,5	17,7	28,2	357	90/125	19,5	17,7	28,2	357
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
633	Компот из свежих фруктов	200	0,6		46,6	182	200	0,6		46,6	182
690	Ватрушка с творогом	75	8,2	18,4	51,5	300,7	75	8,2	18,4	51,5	300,7
	ИТОГО		35,15	50,28	166,15	1055,2		35,15	50,28	166,15	1055,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,62	86,52	286,52	2146,8		58,92	87,37	294,22	1998,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	3 день										
	ЗАВТРАК										
366	Запеканка из творога	150	22,5	19,95	20,55	358,5	200	30	26,6	27,4	478
	Йогурт	120	5,6	6,4	8,2	117	200	5,6	6,4	8,2	117
770	Плюшка с сахаром	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	200	2,5	3,6	28,7	152
	ИТОГО		35,1	37,87	93,99	863,9		42,6	44,52	100,84	983,4
	ОБЕД										
51	Салат из свеклы	100	2,1	6,15	4,95	85,5	100	2,1	6,15	4,95	85,5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	130	100	11,7	6,5	5,6	130
518	картофель отварной молодой с маслом	150	5	10,2	23,6	212	150	5	10,2	23,6	212
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
	Сок натуральный	200	0,7		18,2	72	200	0,7		18,2	72
	Фрукты свежие	100	0,5		27,4	109	100	0,5		27,4	109
	ИТОГО		22,6	28,14	344,85	741,1		22,6	28,14	344,85	741,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,7	66,01	438,84	1605		65,2	72,66	445,69	1724,5

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	4 день										
	ЗАВТРАК										
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	250	7	7,9	24,7	141
160	Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4
769	Фрукты свежие	100	0,6		17,2	80	100	0,6		17,2	80
	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
639	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		24,82	41,35	147,36	1003,6		24,82	41,35	147,36	1003,6
	ОБЕД										
	Салат из свежих помидоров со сметаной	100	2,25	6,15	5,55	31,95	100	2,25	6,15	5,55	31,95
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113
451	Котлета рубленая	90	15,9	14,4	16	261	90	15,9	14,4	16	261
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	117	200	5,6	6,4	8,2	117
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
738	Пирожки печеные	80	5,475	6,6	43,425	255	80	5,475	6,6	43,425	255
	ИТОГО		38,175	42,79	163,525	1149,05		38,175	42,79	163,525	1149,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,995	84,14	310,885	2152,65		62,995	84,14	310,885	2152,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал		
	5 день												
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Плов из риса с фруктами и изюмом	150	3	8,7	45	273	150	3	8,7	45	273		
328	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
685	Фрукты свежие	200	0,6		17,2	80	200	0,6		17,2	80		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	ИТОГО		15,7	17,63	99,6	621,2		15,7	17,63	99,6	621,2		
	ОБЕД												
	36 Салат "Весна"	100	2,72	5,2	2,8	69	150	4,05	7,8	4,2	103,5		
	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	8,2	6,1	20,8	173	25/250	8,2	6,1	20,8	173		
137	Чахохбили	155	7,8	7,6	6,4	127	155	7,8	7,6	6,4	127		
491	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	150	5,1	9,15	34,2	244,5		
332	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
	Пирожки печенные	80	7,3	8,8	57,9	340	80	7,3	8,8	57,9	340		
738	Йогурт	120	4,6	5	32,6	188	200	4,6	5	32,6	188		
698	Компот из сухофруктов	200	0,2		16,5	69	200	0,2		16,5	69		
639	ИТОГО		36,52	41,94	176,6	1236,6	765	37,65	44,54	161,5	1202,4		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,22	59,57	276,2	1858,1		53,35	62,17	261,1	1823,6		

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал		
	6 день												
	ЗАВТРАК												
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	60	4,3	5,1	36,4	209		
775	Котлета в панировке натуральная	90	8,05	7,55	7,55	131	90	8,05	7,55	7,55	131		
413	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	200	5	8,2	21,4	188		
534	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	200	4,7	5	31,8	187		
694	ИТОГО		27,62	45,48	114,02	969,2		21,17	41,25	70,37	742		
	ОБЕД												
	Салат "Витаминный"	100	1,2	3,3	11,7	82	150	1,8	4,95	17,55	123		
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	250	2,9	2,5	21	120		
140	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	100	13,9	6,5	4	132		
437	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150	4,5	1,2	30,3	153	150	4,5	1,2	30,3	153		
297	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
	Компот	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124		
639	Пирожки печенные	80	7,3	8,8	57,9	340	80	7,3	8,8	57,9	340		
	ИТОГО		31	22,39	161,7	977,4		31,6	24,04	167,55	1018,4		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	7 день										
	ЗАВТРАК										
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Филе куриное	50	15,65	2,95		88,5	50	15,65	2,95		88,5
481	запеченное										
	Икра из свежих	150	2,1	8,1	13,5	141	150	2,1	8,1	13,5	141
77	кабачков тушеная										
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
	Чай с сахаром	200	0,2		16,5	69	200	0,2		16,5	69
685	Фрукты свежие	200	2,2		29,4	124	200	2,2		29,4	124
	ИТОГО		32,05	19,98	81,8	632,7		32,05	19,98	81,8	572,7
	ОБЕД										
36	Салат "Весна"	100	4,05	7,8	4,2	103,5	100	4,05	7,8	4,2	103,5
	Рассольник	250	3	4,5	20,1	135	250	3	4,5	20,1	135
132	"Ленинградский"										
	Тефтели из говядины	100	23,1	27,5	24,3	441	100	23,1	27,5	24,3	441
462	с соусом										
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	150	3,15	8,25	21,75	189
	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4
	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8	60	4,26	8,88	33,66	232,8
	Компот из свежих	200	0,6		46,6	182	200	0,6		46,6	182
633	фруктов										
	ИТОГО		38,76	57,02	156,01	1309,7		38,76	57,02	156,01	1309,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,81	77	237,81	1942,4		70,81	77	237,81	1882,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал		
	8 день												
	ЗАВТРАК												
355	Вареники ленивые с творогом и сметаной	150	20,25	13,8	20,25	291	150	20,25	13,8	20,25	291		
698	Йогурт	120	5,6	6,4	8,2	117	120	5,6	6,4	8,2	117		
738	Пирожки печеные	80	5,7	6,6	43,425	255	80	5,7	6,6	43,425	255		
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
	ИТОГО		31,75	26,8	86,875	721		31,75	26,8	86,875	721		
	ОБЕД												
40	Салат "Витаминный"	100	1,2	3,3	11,7	82	150	1,8	4,95	17,55	123		
136	Суп картофельный со сладким перцем и курицей	25/250	7,6	4,9	20,7	159	25/250	7,6	4,9	20,7	159		
438	Азу из говядины	300	8,9	4,8	9,7	121	300	8,9	4,8	9,7	121		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
694	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	200	4,7	5	31,8	187		
	Фрукты свежие	100	0,5		274	109	100	0,5		274	109		
	ИТОГО		25,9	18,53	365,1	745,2		26,5	20,18	370,95	786,2		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,65	45,33	451,975	1466,2		58,25	46,98	457,825	1507,2		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Калорийн ость, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Калорийн ость, Ккал
	9 день										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60
297	Каша гречневая с молоком	250	11	3,6	43,5	280	250	11	3,6	43,5	280
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	60	4,3	5,1	36,4	209
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	ИТОГО		19,32	29,1	99,92	761		19,32	29,1	99,92	761
	ОБЕД										
20	Салат из св огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,3	57	150	2,1	6,15	4,95	85,5
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167
388	Биточки рыбные	100	13	8,8	15,2	196	100	13	8,8	15,2	196
518	Картофель отварной молодой с маслом	150	5	10,2	23,6	212	150	5	10,2	23,6	212
	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	200	5,9	6,8	9,9	123
	Ватрушка с творогом	75	8,2	18,4	51,5	300,7	75	8,2	18,4	51,5	300,7
	Фрукты свежие	100	0,6		17,2	80	100	0,6		17,2	80
	ИТОГО		40,9	53,99	148,4	1162,1		41,6	56,04	150,05	1190,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,22	83,09	248,32	1923,1		60,92	85,14	249,97	1951,6

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал		
	10 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	1шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
278	Лапшевник с творогом	150	30	26,6	27,4	478	150	30	26,6	27,4	478		
770	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8	60	4,26	8,88	33,66	232,8		
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	200	2,5	3,6	28,7	152		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	ИТОГО		48,68	64,61	112,28	1227		48,68	64,61	112,28	1227		
	ОБЕД												
14	Салат зеленый с огурцами	100	1,35	10,65	4,35	15,3	100	1,35	10,65	4,35	15,3		
138	Суп картофельный с гречкой	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113		
436	Жаркое из свинины	300	26,7	14,7	32,4	375	300	26,7	14,7	32,4	375		
	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
	Сок натуральный	200	0,7		18,2	72	200	0,7		18,2	72		
	Фрукты свежие	100	2,2		29,4	124	100	2,2		29,4	124		
	ИТОГО		34,05	28,44	108,05	725,7		34,05	28,44	108,05	725,7		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		82,73	93,05	220,33	1952,7		82,73	93,05	220,33	1952,7		

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал		
	11 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
220	Икра баклажанная	150	4,4	11,6	18,8	204	150	3,8	9,8	19,2	182		
413	Котлета куриная	90	8,05	7,55	7,55	131	90	8,05	7,55	7,55	131		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
685	Чай с сахаром	200	0,2		16,5	69	200	0,2		16,5	69		
	Булка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	60	4,3	5,1	36,4	209		
	ИТОГО		22,67	45,54	85,07	856,4		22,07	43,74	85,47	834,4		
	ОБЕД												
51	Салат из свеклы	100	0,6	7,1	3	79	150	0,9	10,65	4,5	118,5		
122	Борщ зеленый	250	3,6	5,9	16	132	250	3,6	5,9	16	132		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	130	100	11,7	6,5	5,6	130		
518	Картофель отварной с луком	150	3,15	7,2	25,05	181,5	150	3,15	7,2	25,05	181,5		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
633	Компот из св фруктов	200	0,6		46,6	182	200	0,6		46,6	182		
738	Пирожки печенные	75	5,475	6,6	34,74	255	75	5,475	6,6	34,74	255		
698	Йогурт	120	4,6	5	32,6	188	120	4,6	5	32,6	188		
	Апельсин	100	0,5		274	109	100	0,5		274	109		
	ИТОГО		30,825	38,39	442,99	1282,9		31,125	41,94	444,49	1322,4		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,495	83,93	528,06	2139,3		53,195	85,68	529,96	2156,8		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г	Калорийно сть,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийно сть,Ккал		
	12 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	100	10	16,7	1,9	199		
340	Помидоры свежие	30	0,331	0,06	0,3	6,9	30	0,331	0,06	0,3	6,9		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4		
769	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
685	ИТОГО		21,831	29,01	75,84	647,5		21,831	29,01	75,84	647,5		
	ОБЕД												
	Салат из огурцов и помидоров	100	1,4	4,1	3,33	57	150	2,1	6,15	4,95	85,5		
20	Суп картофельный с горохом	250	13,7	12,05	22,3	256	250	13,7	12,05	22,3	256		
139	Зразы рубленые	90	10,8	13,04	12,4	212	90	10,8	13,4	12,4	212		
456	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	150	3,15	8,25	21,75	189		
520	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Сок натуральный	200	0,5		10,6	44	200	0,5		10,6	44		
	Фрукты свежие	100	0,5		27,4	109	100	0,5		27,4	109		
	ИТОГО		33,05	37,97	114,98	954,2	1000	33,75	40,38	116,6	982,7		

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийн ость,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийн ость,Ккал		
	13 день												
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Плов из риса с фруктами и изюмом	150	3	8,7	45	273	150	3	8,7	45	273		
328	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
685	Фрукты свежие	200	0,6		17,2	80	200	0,6		17,2	80		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	ИТОГО		15,7	17,63	99,6	621,2		15,7	17,63	99,6	621,2		
	ОБЕД												
36	Салат "Весна"	100	2,72	5,2	2,8	69	150	4,05	7,8	4,2	103,5		
137	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	8,2	6,1	20,8	173	25/250	8,2	6,1	20,8	173		
491	Чахохбили	155	7,8	7,6	6,4	127	155	7,8	7,6	6,4	127		
332	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	150	5,1	9,15	34,2	244,5		
	Хлеб	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
738	Пирожки печенные	80	7,3	8,8	57,9	340	80	7,3	8,8	57,9	340		
698	Йогурт	120	4,6	5	32,6	188	200	4,6	5	32,6	188		
639	Компот из сухофруктов	200	0,2		16,5	69	200	0,2		16,5	69		
	ИТОГО		36,52	41,94	176,6	1236,9	765	37,65	44,54	161,5	1202,4		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,22	59,57	276,2	1858,1		53,35	62,17	261,1	1823,6		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийн ость,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийн ость,Ккал		
	14 день												
	ЗАВТРАК												
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	60	4,3	5,1	36,4	209		
413	Котлета куриная	50	8,05	7,55	7,55	131	50	8,05	7,55	7,55	131		
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	200	5	8,2	21,4	188		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
694	Какао на молоке	200	4,7	5	31,8	187	200	4,7	5	31,8	187		
	ИТОГО		27,62	45,48	114,02	969,2		21,17	41,25	70,37	742		
	ОБЕД												
40	Салат "Витаминный"	100	1,2	3,3	11,7	82	150	1,8	4,95	17,55	123		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	250	2,9	2,5	21	120		
437	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	132	100	13,9	6,5	4	132		
297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150	4,5	1,2	30,3	153	150	4,5	1,2	30,3	153		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	200	2,5	3,6	28,7	152		
	Пирожки печеные	80	7,3	8,8	57,9	340	80	7,3	8,8	57,9	340		
	ИТОГО		32,9	25,99	159	1005,4		33,5	27,64	164,85	1046,4		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал	Масса порции, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Калорийн ость,Ккал		
	15 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
297	Каша рисовая с молоком	250	5,2	3,4	30,8	184	250	6,5	4,25	38,5	230		
770	Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	388	50	3,55	7,4	28,05	194		
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
	Фрукты свежие	100	2,2		29,4	124	200	2,2		29,4	124		
	Хлеб												
	ИТОГО		20,07	35,8	108,57	1031		21,37	36,65	116,27	883		
	ОБЕД												
14	Салат зеленый с огурцом	100	1,35	10,65	4,35	15,3	100	1,35	10,65	4,35	15,3		
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113		
488	Птица тушенная с овощами	90,125	19,5	17,7	28,2	357	90/125	19,5	17,7	28,2	357		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
633	Компот из свежих фруктов	200	0,6		46,6	182	200	0,6		46,6	182		
690	Ватрушка с творогом	75	8,2	18,4	51,5	300,7	75	8,2	18,4	51,5	300,7		
698	Йогурт	120	6	12	8,2	169	120	6	12	8,2	169		
	ИТОГО		38,75	61,84	162,55	1163,4		38,75	61,84	162,55	1163,4		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,82	97,64	271,12	2194,4		60,12	98,49	278,82	2046,4		

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал		
	16 день												
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога	150	22,5	19,95	20,55	358,5	200	30	26,6	27,4	478		
698	Йогурт	120	4,6	5	32,6	188	120	4,6	5	32,6	188		
770	Плюшка с сахаром	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4		
689	Кофейный напиток с	200	2,5	3,6	28,7	152	200	2,5	3,6	28,7	152		
	<i>молочком</i>												
	ИТОГО		34,1	36,47	118,39	934,9		41,6	43,12	125,24	1054,4		
	ОБЕД												
51	Салат из свеклы	100	2,1	6,15	4,95	85,5	100	2,1	6,15	4,95	85,5		
	Борщ с капустой и												
110	картофелем	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	130	100	11,7	6,5	5,6	130		
	картофель отварной												
518	молодой с маслом	150	5	10,2	23,6	212	150	5	10,2	23,6	212		
		30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6		
	Хлеб пшеничный												
	Сок натуральный	200	0,7		18,2	72	200	0,7		18,2	72		
	Фрукты свежие	100	0,5		27,4	109	100	0,5		27,4	109		
	ИТОГО		25	28,58	356,65	801,7		25	28,58	356,65	801,7		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,1	65,05	475,04	1736,6		66,6	71,7	481,89	1856,1		

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	16 день										
	ЗАВТРАК										
366	Запеканка из творога	150	22,5	19,95	20,55	358,5	200	30	26,6	27,4	478
698	Йогурт	120	4,6	5	32,6	188	120	4,6	5	32,6	188
770	Плюшка с сахаром	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4
689	Кофейный напиток с	200	2,5	3,6	28,7	152	200	2,5	3,6	28,7	152
	<i>малочем</i>										
	ИТОГО		34,1	36,47	118,39	934,9		41,6	43,12	125,24	1054,4
	ОБЕД										
51	Салат из свеклы	100	2,1	6,15	4,95	85,5	100	2,1	6,15	4,95	85,5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	130	100	11,7	6,5	5,6	130
518	картофель отварной молодой с маслом	150	5	10,2	23,6	212	150	5	10,2	23,6	212
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
	Сок натуральный	200	0,7		18,2	72	200	0,7		18,2	72
	Фрукты свежие	100	0,5		274	109	100	0,5		274	109
	ИТОГО		25	28,58	356,65	801,7		25	28,58	356,65	801,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,1	65,05	475,04	1736,6		66,6	71,7	481,89	1856,1

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше					
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость, Ккал		
	17 день												
	ЗАВТРАК												
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60		
	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154	20	0,02	16,6	0,12	154		
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	250	7	7,9	24,7	141		
160													
769	Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236,4	60	4,5	7,92	36,54	236,4		
	Фрукты свежие	100	0,6		17,2	80	100	0,6		17,2	80		
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6		
	ИТОГО		23,62	41,26	110,56	853		23,62	41,26	110,56	853		
	ОБЕД												
	Салат из свежих помидоров со сметаной	100	2,25	6,15	5,55	31,95	100	2,25	6,15	5,55	31,95		
19													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5		3	113		
451	Котлета рубленая	90	15,9	14,4	16	261	90	15,9	14,4	16	261		
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	150	5,25	6,15	35,25	220,5		
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4		
	Йогурт	120	5,6	6,4	8,2	117	120	5,6	6,4	8,2	117		
694	Какао на молоке	200	4,1	3,8	2,7	154	200	4,1	3,8	2,7	154		
738	Пирожки печеные	75	5,475	6,6	43,425	255	75	5,475	6,6	43,425	255		
	ИТОГО		41,675	46,59	134,825	1178,85		41,675	46,59	134,825	1178,85		

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет					Возрастная группа 11 лет и старше				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	18 день										
	ЗАВТРАК										
	Сыр российский	15	3,8	3,8	4,9	60	15	3,8	3,8	4,9	60
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Филе куриное запеченное	50	15,65	2,35		88,35	50	15,65	2,35		88,35
481	Икра из свежих кабачков тушеная	150	2,1	8,1	13,5	141	150	2,1	8,1	13,5	141
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	11,8	60,6	30	2,4	0,44	11,8	60,6
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,6	30	0,6	0,09	5,4	26,6
	Кисель из концентрата	200	0,2		16,5	69	200	0,2		16,5	69
648	Фрукты свежие	200	2,2		29,4	124	200	2,2		29,4	124
	ИТОГО		32,05	19,38	81,8	632,55		32,05	19,38	81,8	632,55
	ОБЕД										
36	Салат "Весна"	150	4,05	7,8	4,2	103,5	150	4,05	7,8	4,2	103,5
	Рассольник	250	3	4,5	20,1	135	250	3	4,5	20,1	135
132	"Ленинградский"										
462	Тефтели с соусом	100	23,1	27,5	24,3	441	100	23,1	27,5	24,3	441
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	150	3,15	8,25	21,75	189
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,09	5,4	26,4	30	0,6	0,09	5,4	26,4
	Булочка дорожная	60	4,26	8,88	33,66	232,8	60	4,26	8,88	33,66	232,8
	Компот из свежих фруктов	200	0,6		46,6	182	200	0,6		46,6	182
633	ИТОГО		38,76	57,02	156,01	1309,7		38,76	57,02	156,01	1309,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,81	76,4	237,81	1942,25		70,81	76,4	237,81	1942,25