

СОГЛАСОВАНО:

Начальник летнего лагеря с дневным пребыванием в 2025 году  
в МБОУ «Кезская СОШ №1» Кезского района Удмуртской Республики

 /Никитина Н.С./

« 27 » Марта 2025г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Касимова Людмила

Васильевна

« 27 » Марта 2025г.

**12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Пришкольного оздоровительного лагеря**  
**1 смена июнь 2025г.**  
**(с 12-18 лет)**

Сезон: весенне - летний

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

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

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

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

| Возрастная категория: 12-18лет |                                                  |              | День: понедельник.   |       |          |                   |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
| № рец.                         | Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|                                |                                                  |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                        |                                                  |              |                      |       |          |                   |
| 128/2008г                      | Каша пшеничная молочная жидкая                   | 250          | 7,50                 | 11,25 | 47,50    | 337,5             |
| ттк                            | Бутерброд с сыром                                | 50           | 6,98                 | 8,85  | 13,03    | 156,08            |
| пп                             | Фрукт свежий (яблоко)                            | 150          | 3,60                 | 0,60  | 14,00    | 66,60             |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,08                 | 0,32  | 19,8     | 94,40             |
| 149/2008г                      | Какао с молоком                                  | 200          | 3,87                 | 3,80  | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:              |                                                  | 690          | 25,03                | 24,82 | 107,42   | 756,46            |
|                                |                                                  |              | 25                   | 25    | 25       | 25                |
| ОБЕД                           |                                                  |              |                      |       |          |                   |
| 39/2008г                       | Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной | 250          | 6,52                 | 10,40 | 13,90    | 218,88            |
| 304-2017                       | Рис отварной                                     | 200          | 4,9                  | 7,2   | 35,6     | 280,1             |
| 54-6м-2020 (11 лет и старше)   | Биточки из говядины                              | 90           | 15,12                | 11,63 | 21,48    | 156,36            |
| 141/2008г                      | Соус томатный                                    | 50           | 1,3                  | 4,8   | 4,7      | 67,2              |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,08                 | 0,32  | 19,8     | 94,40             |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50           | 3,3                  | 0,55  | 21,95    | 105,95            |
| 153/2008г                      | Компот из сухофруктов                            | 200          | 0,60                 | 0,0   | 31,40    | 128,0             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                 |                                                  | 880          | 34,81                | 34,92 | 148,79   | 1050,94           |
|                                |                                                  |              | 35                   | 35    | 35       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                 |                                                  |              |                      |       |          |                   |
|                                |                                                  |              | 59,85                | 59,74 | 256,21   | 1807,40           |

60

59

61

60

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник.

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

61

61

61

60

Возрастна Возрастная категория: 12-18лет День: среда.

Возрастная Возрастная категория: 12-18 лет

Днев. среда.

| № рец.            | Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергет. Ценность |
|-------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-------------------|
|                   |                                                       |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК           |                                                       |              |                      |        |          |                   |
| ттк               | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 250          | 10,50                | 8,52   | 21,55    | 211,50            |
| 1/2013г           | Бутерброд с маслом сливочным                          | 60           | 3,68                 | 12,83  | 21,93    | 217,50            |
| пп                | Фрукт свежий (апельсин)                               | 150          | 4,20                 | 4,05   | 17,25    | 112,20            |
| ПР                | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,85                 | 0,40   | 24,75    | 118,00            |
| 261/2013г         | Чай с сахаром                                         | 200          | 0,20                 | 0,0    | 14,00    | 56,80             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                       | 710          | 22,43                | 25,795 | 99,48    | 716,00            |
|                   |                                                       |              | 23                   | 25     | 24       | 24                |
| ОБЕД              |                                                       |              |                      |        |          |                   |
| 54-6з-2020        | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100          | 2,25                 | 10,88  | 3,50     | 122,50            |
| 47/2008г          | Суп картофельный с бобовыми                           | 250          | 6,20                 | 3,60   | 22,30    | 186,40            |
| ттк               | Жаркое по домашнему из говядины                       | 200          | 13,83                | 16,35  | 61,97    | 399,54            |
|                   | Хлеб пшеничный                                        | 40           | 3,08                 | 0,32   | 19,8     | 94,40             |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50           | 3,3                  | 0,55   | 21,95    | 105,95            |
| 149/2008г         | Какао с молоком                                       | 200          | 3,87                 | 3,80   | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                       | 840          | 32,53                | 35,49  | 142,61   | 1010,67           |
|                   |                                                       |              | 33                   | 35     | 34       | 34                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                       |              |                      |        |          |                   |
|                   |                                                       |              | 54,95                | 61,29  | 242,09   | 1726,67           |

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

| Возрастная категория: 12-16 лет |                                |              |                      |        |          |                   |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-------------------|
| № рец.                          | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергет. Ценность |
|                                 |                                |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                         |                                |              |                      |        |          |                   |
| 128/2008г                       | Каша пшеничная молочная жидкая | 200          | 6,8                  | 9,00   | 33,20    | 241,00            |
| ттк<br>пп<br>ПР                 | Бутерброд с сыром              | 60           | 6,60                 | 11,99  | 17,44    | 203,88            |
|                                 | Фрукт свежий (яблоко)          | 100          | 2,40                 | 0,40   | 9,80     | 44,40             |
|                                 | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,62                 | 0,48   | 29,7     | 141,60            |
| 149/2008г                       | Какао с молоком                | 200          | 3,87                 | 3,80   | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               |                                | 620          | 24,29                | 25,668 | 103,23   | 732,76            |
|                                 |                                |              | 25                   | 25     | 25       | 24                |
| ОБЕД                            |                                |              |                      |        |          |                   |
| 60/2013г                        | Рассольник ленинградский       | 250          | 2,93                 | 5,13   | 24,85    | 157,23            |
| 92/2008г                        | Картофельное пюре              | 250          | 5,25                 | 11,25  | 36,50    | 268,25            |
| ттк                             | Зразы из говядины с яйцом      | 100          | 20,83                | 17,10  | 36,70    | 384,02            |
| ПП                              | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,08                 | 0,32   | 19,8     | 94,40             |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 40           | 2,64                 | 0,44   | 17,56    | 84,76             |
| 267/2013г                       | Напиток из подов шиповника     | 200          | 0,40                 | 0,27   | 17,20    | 72,83             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                  |                                | 880          | 35,125               | 34,505 | 152,61   | 1061,485          |
|                                 |                                |              | 35                   | 34     | 36       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  |                                |              |                      |        |          |                   |
|                                 |                                |              | 59,42                | 60,17  | 255,84   | 1794,245          |

60 59 61 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

| Возрастная категория: 12-18 лет |                             |              |                      |        |          |                   |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-------------------|
| № рец.                          | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергет. Ценность |
|                                 |                             |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                         |                             |              |                      |        |          |                   |
|                                 |                             |              |                      |        |          |                   |
| ттк                             | Омлет натуральный с маслом  | 220          | 8,822                | 12,122 | 24,73    | 255,75            |
|                                 | вафли                       | 60           | 5,4                  | 5,34   | 25,44    | 177,9             |
| пп                              | Фрукт свежий (банан)        | 130          | 1,95                 | 3,25   | 14,30    | 70,85             |
|                                 | Хлеб пшеничный              | 50           | 3,85                 | 0,40   | 24,75    | 118,00            |
| 148/2008г                       | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,46                 | 3,8    | 13,28    | 100,24            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               |                             | 660          | 23,48                | 24,89  | 102,50   | 722,74            |
|                                 |                             |              | 24                   | 25     | 24       | 24                |
| ОБЕД                            |                             |              |                      |        |          |                   |
| ттк                             | Пицца детская               | 75           | 8,95                 | 12,03  | 23,9     | 229,99            |
| ттк                             | Суп с мясными фрикадельками | 250          | 4,2                  | 10,78  | 17,38    | 127               |
| ттк                             | Рыба по польски             | 100          | 11,18                | 5,79   | 31,35    | 240,74            |
| ттк                             | Каша рисовая вязкая         | 200          | 5,18                 | 5,89   | 32,3     | 267,69            |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный        | 40           | 2,64                 | 0,44   | 17,56    | 84,76             |
|                                 | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,31                 | 0,24   | 14,85    | 70,80             |
| 146/2008г                       | Чай с лимоном               | 200          | 0,30                 | 0,0    | 15,20    | 62,00             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                  |                             | 895          | 34,76                | 35,16  | 152,55   | 1082,98           |
|                                 |                             |              | 35                   | 35     | 36       | 36                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  |                             |              |                      |        |          |                   |
|                                 |                             |              | 58,24                | 60,05  | 255,05   | 1805,72           |

59

59

61

60

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

| Возрастная категория: 12-16лет |                                                      |              |                      |       |          |                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
| № рец.                         | Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|                                |                                                      |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                        |                                                      |              |                      |       |          |                   |
| ттк                            | Каша вязкая ячневая с маслом                         | 220          | 15,84                | 11,73 | 49,13    | 351,27            |
| 1/2013г                        | Бутерброд с маслом сливочным                         | 60           | 3,68                 | 12,83 | 21,93    | 232,85            |
| пп                             | Фрукт свежий (яблоко)                                | 150          | 3,60                 | 0,60  | 14,70    | 66,60             |
| 261/2013г                      | Чай с сахаром                                        | 200          | 0,20                 | 0,00  | 14,00    | 56,80             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:              |                                                      | 630          | 23,32                | 25,16 | 99,76    | 707,51            |
|                                |                                                      |              | 24                   | 25    | 24       | 24                |
| ОБЕД                           |                                                      |              |                      |       |          |                   |
| 39/2017                        | Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами | 90           | 3,02                 | 6,36  | 13,72    | 164,20            |
| ттк                            | Суп "Снежок" с мясом птицы                           | 250          | 9,13                 | 9,00  | 15,25    | 196,63            |
| 92/2008г                       | Картофельное пюре                                    | 250          | 5,25                 | 11,25 | 36,50    | 268,25            |
| ттк                            | Гуляш из мяса кур                                    | 100          | 12,01                | 9,00  | 13,39    | 235,02            |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 60           | 4,62                 | 0,48  | 29,7     | 141,60            |
|                                | Сок фруктовый                                        | 200          | 1,00                 | 0,20  | 47,20    | 86,60             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                 |                                                      | 950          | 35,03                | 36,29 | 155,76   | 1092,30           |
|                                |                                                      |              | 35                   | 36    | 37       | 37                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                 |                                                      |              |                      |       |          |                   |
|                                |                                                      |              | 58,34                | 61,45 | 255,52   | 1799,81           |

59

61

61

60

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

| Возрастная категория: 12-18 лет |                              |              |                      |         |          |                   |
|---------------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|---------|----------|-------------------|
| № рец.                          | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергет. Ценность |
|                                 |                              |              | Белки                | Жиры    | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                         |                              |              |                      |         |          |                   |
| 127/2008г                       | Каша пшённая молочная жидкая | 200          | 7,07                 | 11,04   | 33,41    | 293,28            |
| тتك                             | Бутерброд с сыром            | 55           | 6,46                 | 9,735   | 15,98    | 171,688           |
| пп                              | Фрукт свежий (груша)         | 110          | 3,01                 | 0,70    | 19,03    | 79,38             |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 60           | 4,62                 | 0,48    | 29,7     | 141,60            |
| 149/2008г                       | Какао с молоком              | 200          | 3,87                 | 3,80    | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               |                              | 625          | 23,03                | 25,7517 | 111,22   | 787,83            |
|                                 |                              |              | 25                   | 25      | 26       | 26                |
| ОБЕД                            |                              |              |                      |         |          |                   |
| тتك                             | Суп картофельный с клёцками  | 250          | 3,20                 | 5,55    | 35,13    | 204,33            |
| 97/2008г                        | Макаронные изделия отварные  | 200          | 7,00                 | 8,20    | 47,00    | 289,80            |
| 181                             | Шницель из говядины          | 90           | 16,65                | 15,21   | 8,10     | 232,29            |
| 141/2008г                       | Соус томатный                | 60           | 1,56                 | 5,76    | 5,64     | 80,64             |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 60           | 4,62                 | 0,48    | 29,7     | 141,60            |
| 342/2017                        | Компот из свежих яблок       | 200          | 0,16                 | 0,16    | 23,88    | 97,6              |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                  |                              | 860          | 33,19                | 35,36   | 149,45   | 1046,26           |
|                                 |                              |              | 34                   | 35      | 35       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  |                              |              |                      |         |          |                   |
|                                 |                              |              | 58,22                | 61,11   | 260,67   | 1834,091          |

59

60

62

61

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

Возрастная категория: 12-18лет

Днев. Вторник

| № рец.            | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|-------------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
|                   |                                                    |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК           |                                                    |              |                      |       |          |                   |
| ттк               | Сырники творожные запеченные                       | 200          | 19,20                | 20,53 | 56,40    | 560,53            |
|                   | Фрукт свежий (апельсин)                            | 150          | 0,90                 | 0,20  | 9,50     | 23,40             |
| пп                | Молоко сгущенное с сахаром                         | 55           | 1,95                 | 1,375 | 25,03    | 80,905            |
| 148/2008г         | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 3,46                 | 3,78  | 13,28    | 100,24            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                    | 605          | 25,509               | 25,88 | 104,21   | 765,08            |
|                   |                                                    |              | 26                   | 26    | 25       | 26                |
| ОБЕД              |                                                    |              |                      |       |          |                   |
|                   | конфеты                                            | 60           | 0,24                 | 0     | 45,6     | 154               |
| 39/2008г          | Борщ с капустой и картофелем с мяс                 | 250          | 6,52                 | 10,40 | 13,90    | 218,88            |
| ттк               | Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина) | 250          | 21,4                 | 24,5  | 31,28    | 420               |
|                   | Хлеб пшеничный                                     | 50           | 3,85                 | 0,40  | 24,75    | 118,00            |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50           | 3,3                  | 0,55  | 21,95    | 105,95            |
| 261/2013г         | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,20                 | 0,0   | 14,00    | 56,80             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                    | 860          | 35,51                | 35,85 | 151,48   | 1073,63           |
|                   |                                                    |              | 36                   | 35    | 36       | 36                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                    |              |                      |       |          |                   |
|                   |                                                    |              | 61,02                | 61,73 | 255,69   | 1838,7083         |

62      61      61      61

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда.

| Возрастная категория: 12 лет |                                          |              |                      |       |          |                   |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
| № рец.                       | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|                              |                                          |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                      |                                          |              |                      |       |          |                   |
| 128/2008г                    | Каша пшеничная молочная жидкая           | 200          | 7,80                 | 11,8  | 38,00    | 270               |
| 1/2013г                      | Бутерброд с маслом сливочным             | 60           | 3,68                 | 12,83 | 21,93    | 232,85            |
|                              | Помидоры свежие порционно                | 100          | 7,90                 | 0,20  | 0,50     | 35,40             |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,62                 | 0,48  | 29,7     | 141,60            |
| 261/2013г                    | Чай с сахаром                            | 200          | 0,20                 | 0,0   | 14,00    | 56,80             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:            |                                          | 620          | 24,20                | 25,31 | 104,13   | 736,65            |
|                              |                                          |              | 24                   | 25    | 25       | 25                |
| ОБЕД                         |                                          |              |                      |       |          |                   |
|                              |                                          |              |                      |       |          |                   |
| 65/2013г                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 6,62                 | 5,70  | 21,00    | 141,70            |
| тгк                          | Плов из говядины                         | 220          | 17,82                | 22,49 | 49,42    | 449,43            |
| ПП                           | Йогурт                                   | 100          | 2,80                 | 6,00  | 4,20     | 94,00             |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,85                 | 0,40  | 24,75    | 118,00            |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 2,64                 | 0,44  | 17,56    | 84,76             |
| 153/2008г                    | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,60                 | 0,0   | 31,40    | 128,0             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:               |                                          | 860          | 34,33                | 35,03 | 148,33   | 1015,89           |
|                              |                                          |              | 35                   | 35    | 35       | 34                |
|                              |                                          |              |                      |       |          |                   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |                                          |              | 58,53                | 60,34 | 252,46   | 1752,5386         |

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

| Возрастная категория: 12-18 лет |                              |              | День: четверг        |       |          |                   |
|---------------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
| № рец.                          | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|                                 |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК                         |                              |              |                      |       |          |                   |
| ттк                             | Каша рисовая вязкая с маслом | 200          | 11,47                | 12,27 | 47,59    | 288,53            |
| ттк                             | Бутерброд с сыром            | 55           | 6,46                 | 9,74  | 15,98    | 171,69            |
| пп                              | Фрукт свежий (банан)         | 120          | 1,80                 | 3,00  | 13,20    | 65,40             |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,85                 | 0,40  | 24,75    | 118,00            |
| 146/2008г                       | Чай с лимоном                | 200          | 0,30                 | 0,0   | 2,20     | 69,90             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               |                              | 625          | 23,88                | 25,40 | 103,72   | 713,52            |
|                                 |                              |              | 24                   | 25    | 25       | 24                |
| ОБЕД                            |                              |              |                      |       |          |                   |
| 104/2017                        | Суп с мясными фрикадельками  | 250          | 4,2                  | 4,78  | 7,38     | 106               |
| ттк                             | Каша пшенная без молока      | 200          | 2,70                 | 4,48  | 70,60    | 280,20            |
| ттк                             | Котлета,рубленая из мяса кур | 100          | 14,98                | 16,65 | 10,02    | 262,30            |
| 141/2008г                       | Соус томатный                | 50           | 1,3                  | 4,8   | 4,7      | 67,2              |
|                                 | Хлеб пшеничный               | 60           | 4,62                 | 0,48  | 29,7     | 141,60            |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный         | 50           | 3,3                  | 0,55  | 21,95    | 105,95            |
| 149/2008г                       | Какао с молоком              | 200          | 3,87                 | 3,80  | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:                  |                              | 910          | 34,97                | 35,54 | 157,442  | 1065,13           |
|                                 |                              |              | 35                   | 35    | 37       | 36                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                  |                              |              |                      |       |          |                   |
|                                 |                              |              | 58,85                | 60,94 | 261,16   | 1778,65           |

59

60

62

59

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

| № рец.            | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|-------------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
|                   |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК           |                              |              |                      |       |          |                   |
| ттк               | Каша вязкая ячневая с маслом | 200          | 11,73                | 10,00 | 30,00    | 270,00            |
| 1/2013г           | Бутерброд с маслом сливочным | 55           | 3,37                 | 11,76 | 20,10    | 199,375           |
|                   | Хлеб пшеничный               | 45           | 3,465                | 0,36  | 22,275   | 106,20            |
| пп                | Фрукт свежий (яблоко)        | 150          | 3,60                 | 0,60  | 14,70    | 66,60             |
| 149/2008г         | Какао с молоком              | 200          | 3,87                 | 3,8   | 13,09    | 101,88            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                              | 650          | 26,04                | 26,52 | 100,17   | 744,06            |
|                   |                              |              | 26                   | 26    | 24       | 25                |
| ОБЕД              |                              |              |                      |       |          |                   |
| 30/2008г          | Винегрет                     | 100          | 11,80                | 5,00  | 27,90    | 42,78             |
| 60/2013г          | Рассольник ленинградский     | 250          | 2,93                 | 6,38  | 24,85    | 239,98            |
| 92/2008г          | Картофельное пюре            | 200          | 4,20                 | 9,00  | 29,20    | 214,56            |
| ттк               | Гуляш                        | 100          | 12,91                | 14,16 | 29,94    | 380,54            |
|                   | Хлеб пшеничный               | 35           | 2,695                | 0,28  | 17,325   | 82,60             |
| 267/2013г         | Напиток из подов шиповника   | 200          | 0,40                 | 0,27  | 17,20    | 72,83             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                              | 885          | 34,93                | 35,08 | 146,41   | 1033,29           |
|                   |                              |              | 35                   | 35    | 35       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                              |              |                      |       |          |                   |
|                   |                              |              | 60,97                | 61,60 | 246,58   | 1777,35           |

62

61

59

59

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

Возрастная категория: 12-18лет

День: Суббота.

| № рец.            | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. Ценность |
|-------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|
|                   |                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   |
| ЗАВТРАК           |                                   |              |                      |       |          |                   |
| ттк               | Каша гречневая вязкая             | 250          | 10,65                | 15,32 | 38,32    | 399,88            |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4,62                 | 0,48  | 29,7     | 141,60            |
| пп                | Фрукт свежий (апельсин)           | 200          | 5,60                 | 5,40  | 23,00    | 107,60            |
| 148/2008г         | Кофейный напиток с молоком        | 200          | 3,46                 | 3,78  | 13,28    | 100,24            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                   | 710          | 24,33                | 24,97 | 104,30   | 749,32            |
|                   |                                   |              | 25                   | 25    | 25       | 25                |
| ОБЕД              |                                   |              |                      |       |          |                   |
|                   | Салат "Зимний"                    | 100          | 3,5                  | 4,93  | 2,40     | 81,70             |
| 41/2008г          | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 7,15                 | 9,375 | 12,5     | 164,5             |
| ттк               | Жаркое по домашнему из говядины   | 250          | 15,87                | 19,67 | 57,89    | 439,64            |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,85                 | 0,40  | 24,75    | 118,00            |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный              | 50           | 3,3                  | 0,55  | 21,95    | 105,95            |
| 153/2008г         | Компот из сухофруктов             | 200          | 0,60                 | 0,0   | 31,40    | 128,0             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                   | 900          | 34,27                | 34,93 | 150,89   | 1037,79           |
|                   |                                   |              | 35                   | 35    | 35       | 35                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                   |              |                      |       |          |                   |
|                   |                                   |              | 58,60                | 59,90 | 255,19   | 1787,11           |