

Согласовано

Директор школы


N.Y. Gaydakovskaya

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель
Троицкий К.А.



ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

летнего лагеря 2026 года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День
Сезон
Возраст

второй
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	4,2
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05
386	Рыба запеченная в молочном соусе	60/30	10,4	10,5	5,9	162	0,09	37	0,03	0,5	178	73	7,2
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			31,119	39,262	91,188	1098,926	0,33	298,9	0,03	196	912	367	14,11
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
б/н	Сок фас.	1/200	0,4	0	11,4	48	0,03	6		64	2	4	0,6
Итого			14,3	9,6	31,5	272	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
Всего			54,613	57,056	203,126	1825,395	0,8	331,3	80,63	690	1404	501,9	18,07

День
Сезон
Возраст

третий
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8								
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
						142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06
ОБЕД													
33	Салат из свежих капусты и помидор	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,04	45	28	18,1	31	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Гороховое пюре	1/150	15,75	1,2	30,6	195	0,11	47		85	160	72	3,3
608	Котлета из говядины с соусом	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	133,3		49,6	26,4	20	1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		50,968	32,083	115,396	878,911	0,47	418,2	30,3	270,8	442,4	218	6,16
ПОЛДНИК													
747	Кекс весенний	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,024	0	29,08	116,38	0	65,8		3,2	0	1,2	1,5
	Итого		15,824	14,2	35,38	335,38	0,5	65,82	0	118,2	62	74,2	2,3
	Всего		75,586	53,277	212,414	1667,36	1,43	514,3	30,45	784	861,9	375,1	10,52

День четвертый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	20/20/150	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		21,72	18,006	83,268	543,025	0,3	153,5	16	303,5	210	146	2,26
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,491	25,446	79,089	984,647	1,31	294,2	0	349,5	342,8	185	5,48
ПОЛДНИК													
1052	Кекс весенний	1 / 80	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,71	9,352	40,17	263,43	0,12	4	0	129	89,8	20,1	29,1
Всего			61,921	52,804	202,527	1791,102	1,73	451,7	16	782	642,6	351,1	36,84

День
Сезон
Возраст

пятый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6									
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	200	0,1	84		24	107	11	2,1	
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
						59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1	
	Итого		14,934	18,204	45,178	402,085	0,21	98	0,1	160	160	93	2,26	
ОБЕД														
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17	0,8	
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2	
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115	2,9	
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		59,939	70,539	214,649	1040,806	0,39	223,9	34	279,5	393	355	9,16	
ПОЛДНИК														
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6	
1054	Ватрушка с творогом	1/85	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1	
	Итого		3,4	3,5	37,2	206,2	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7	
	Всего		78,273	92,243	297,027	1649,091	0,66	327,9	34,1	586,5	622	460,9	13,12	

День шестой
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			14,644	9,194	39,208	322,069	0,28	14,33	0	188,5	71,5	76,9	4,79
ОБЕД													
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
206	Суп гороховый с курицей	1/10/250	13,9	4,351	16,92	227,36	0,12	1		82	393	48	2,2
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			24,005	20,545	86,888	1041,285	0,54	66,73	0	308,7	620	386,9	7,2
ПОЛДНИК													
1058	Булочка с орехами	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
Итого			10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
Всего			48,949	35,239	162,296	1647,194	0,93	85,06	0	527,2	787,5	494,8	41,59

День
Сезон
Возраст

седьмой
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
421	Макароны запеченные с сыром	1/200	11,33	14,77	74,75	280,72	0,06						
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		15,904	15,964	118,118	480,495	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
ОБЕД													
33	Салат из свежих капусты и помидор	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,04	45	28	18,1	31	17	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
618	Котлеты рыбная в соусе	60 / 40	9,4	4,4	11,2	123	0,07	0,8	0,8	48	137	24	0,9
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,118	24,404	137,218	785,695	0,59	235,8	28,8	410,1	525	415	78,96
ПОЛДНИК													
1052	Кекс весенний	1 / 80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31	29,6
	Всего		55,322	45,868	291,536	1550,03	0,87	252,7	31,1	655,2	690	607	108,9

День
Сезон
Возраст

восьмой
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	0,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	2,06
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
187	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05
486	Тефтели из говядины	60 /40	4,44	5,46	5,76	90	0,07	0,54	0,8	13,2	137	11,4	0,48
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			16,598	21,207	73,257	773,536	1,38	130,5	0,8	261,7	872	223,4	5,09
ПОЛДНИК													
1056	Булочка домашняя	1/80	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	1,1
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
Итого			3,4	3,5	37,2	138,6	0,06	6	0	147	69	12,9	1,7
Всего			28,792	31,701	172,095	1365,205	1,9	166,7	0,95	803,7	1299	319,2	8,85

День
Сезон
Возраст

десятый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6								
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	200	0,1	84		24	107	11	2,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
						142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		14,874	18,204	44,968	399,775	0,21	96,9	2,3	134,1	140	82,04	2,16
ОБЕД													
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		23,065	39,159	108,629	978,696	0,78	237	0,3	321,5	473	445,7	81,46
ПОЛДНИК													
1052	Ватрушка со сгущёнкой	1/75	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		7,85	7,7	29,34	221,27	0,14	7,8	0,07	108	171	27	28,4
	Всего		45,789	65,063	182,937	1599,741	1,13	341,7	2,67	563,6	784	554,8	112

День одиннадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	2,46
ОБЕД													
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	0,74
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	1,8
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	5,4
ПОЛДНИК													
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
1058	Пирожок со сгущёнкой	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
Итого			8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
Всего			28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,36

День двенадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная пшенная	10/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,23	4	0,14	173	300	35	1,1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			9,994	7,994	62,438	371,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,2
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,1
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	4,2
590	Жаркое по-домашнему	40/150	9,75	12	16,65	162	0,04			80,5	52	9	0,8
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			27,609	35,239	96,699	784,806	0,34	224,5	0	366,4	755	255	6,86
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
1052	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
Итого			8,2	9	33,8	259,84	0,09	21	0	60	163	29	2
Всего			45,803	52,233	192,937	1415,715	0,88	255,7	0,14	786,4	1254	391,9	12,12

День
Сезон
Возраст

тринадцатый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
420	Макароны, запеченные с яйцом	1/250	29,4	28,32	11,4	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		33,974	29,514	54,768	521,095	0,14	18,9	2,37	174,1	35	75,04	0,66
ОБЕД													
59	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,06	12,9	43	39	54	16	0,7
187	Щи из свежей капусты	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	0,8
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
486	Рыба, тушенная с овощами	60/30	16,93	35,649	4,435	280,353		2,85		147		32,25	0,75
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,804	50,783	88,033	859,959	1,29	60,75	43	533	351	386,3	79,21
ПОЛДНИК													
1052	Ватрушка с повидлом	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		69,978	88,197	176,601	1640,894	1,54	83,65	45,37	767,1	563	490,3	109,4

День
Сезон
Возраст

четырнадцатый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	20/20/150	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			21,346	18,006	68,528	484,585	0,15	159	16,1	223,5	150	117	1,16
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115	2,9
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			59,088	60,754	223,378	869,305	0,46	215,9	10	240,3	457,4	274,2	5,64
ПОЛДНИК													
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
747	Плюшка	1/70	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
Итого			7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1,3
Всего			87,734	86	325,706	1564,39	0,74	380,9	26,1	623,8	760,4	412,2	8,1

День пятнадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76	
ОБЕД														
82	Салат витаминный	1/100	1,5	4,1	4,2	61	0,02	15,7	14	82	15,5	44	18	
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112	4,2	
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6	
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		24,855	32,649	95,929	882,406	0,64	194	14,3	279,8	413,5	322,8	25,32	
ПОЛДНИК														
1058	Пирожок с повидлом	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6	
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5	
	Итого		10,3	6,6	36,2	283,84	0,09	21	0	30	82	31	2,1	
	Всего		49,849	57,453	162,567	1519,315	1,05	305,2	14,3	520,8	638	437,7	31,18	

День шестнадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша "Дружба"	10/10/200	34,8	18,2	64,5	298	0,08			60	240	104	3,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,374	19,394	107,868	497,775	0,19	12,9	2,3	170,1	273	175	3,66
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
610	Гуляш из курицы	50 / 60	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		25,854	27,144	124,998	1042,855	0,53	401,5	0	351,9	803	191	4,06
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка со сгущёнкой	1/80	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
	Итого		14,3	9,6	31,5	245	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		79,528	56,138	264,366	1785,63	0,83	420,6	8,3	716	1266	392	9,22

День
Сезон
Возраст

семнадцатый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4	3,13	
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		14,884	9,194	53,948	371,085	0,17	22,13	0,1	137,5	89	86	3,29	
ОБЕД														
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48	
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	0,74	
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	1,05	
608	Котлета из говядины в соусе	60 / 40	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20	
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		29,346	35,766	92,405	976,401	0,49	136,3	0	387,3	372,8	221,6	23,53	
ПОЛДНИК														
747	Булочка Домашняя	1/80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8	
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28	
	Итого		16,6	14,2	17,6	264,5	0,52	4,02	0	129	76	81	28,8	
	Всего		60,83	59,16	163,953	1611,986	1,18	162,5	0,1	653,8	537,8	388,6	55,62	

День девятнадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	100 / 30	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	1
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			21,286	18,006	68,318	482,275	0,15	157,9	18,3	197,6	130	106	1,06
ОБЕД													
100	Салат из капусты с огурцами и помидорами	1/100	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6
200	Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	1,6
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			41,318	40,978	152,486	1147,565	0,53	17,5	43	277,6	335,4	289,3	12,1
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка створогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок (фас.)	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
Итого			7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9
Всего			70,104	66,884	269,704	1946,18	0,79	178	61,3	541,2	648,4	428,3	15,06

День двадцатый
 Сезон летний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	2,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3,76
ОБЕД													
33	Салат из свежих огурцов и капусты	1/100	0,9	2,46	2,16	35,4	0,01	27		10,86	29,4	10,2	0,48
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	1
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	75
643	Курица тушенная в соусе	60/40	4,03	5,21	7,04	91,7	0,32	2,93	0,3	19,8	119	18,3	0,66
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
Итого			22,544	23,574	101,998	625,346	1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79,1
ПОЛДНИК													
747	Плюшка	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
Итого			7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1,3
Всего			44,538	49,018	166,236	1188,915	2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,16

День
Сезон
Возраст

двадцать первый
летний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		9,374	8,194	94,968	501,175	0,25	32,9	76,9	223,1	299	107	0,86
ОБЕД													
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17	0,8
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	1,2
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	0,4
608	Биточки из курицы с соусом	60 / 40	19,144	16,684	9,028	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		30,081	27,086	80,669	1006,24	0,41	290,4	24	371,7	310,9	176,7	5,5
ПОЛДНИК													
1056	Ватрушка с повидлом	1/100	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
	Итого		3,1	3,5	52,2	287,2	0,05	2,6	0	103	87	20,9	1,5
	Всего		42,555	38,78	227,837	1794,615	0,71	325,9	100,9	697,8	696,9	304,6	7,86