



Согласовано

Для документов
Директор школы

Ю. В.



Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель
Троицкий К.А.

ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

на летний лагерь 2026 года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

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	F
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120	
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	
386	Рыба запеченная в молочном соусе	60/30	10,4	10,5	5,9	162	0,09	37	0,03	0,5	178	73	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			31,119	39,262	91,188	1098,926	0,33	298,9	0,03	196	912	367	
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	
б/н	Сок фас.	1/200	0,4	0	11,4	48	0,03	6		64	2	4	
Итого			14,3	9,6	31,5	272	0,11	6,2	6	194	190	26	
Всего			54,613	57,056	203,126	1825,395	0,8	331,3	80,63	690	1404	501,9	

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	F
ЗАВТРАК													
469	Запеканка творожная со сметаным	100 / 50	22	5,25	26,62	105	0,18	7,3	0,14	180	291	29	
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			26,634	6,444	70,198	307,085	0,29	21,3	0,24	316	344	111	
ОБЕД													
85	Салат из помидоров с перцем	1/100	3,1	10,17	18,84	177,21	0,01	36		108	29,4	58	
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4	
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	
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	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			30,644	40,918	90,386	967,229	0,39	269,5	0	471,2	223,3	205,1	
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка с творогом	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	
б/н	Сок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	
Итого			7,5	7,9	46,7	307,34	0,09	9,2	0	59	167	25	
Всего			64,778	55,262	207,284	1581,654	0,77	300	0,24	846,2	734,3	341,1	

День
 Сезон
 Возраст

военнадцатый
 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	F
ЗАВТРАК													
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10	
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9	
ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15	
187	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	1,86	4,03	16,3	169,74	0,06	15,5		55	185	25	
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84	
486	Тефтели из говядины	60 /40	4,44	5,46	5,76	90	0,07	0,54	0,8	13,2	137	11,4	
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			16,598	21,207	73,257	773,536	1,38	130,5	0,8	261,7	872	223,4	
ПОЛДНИК													
1056	Булочка домашняя	1/80	3	3,5	25,8	117,6	0,03			83	67	8,9	
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	
Итого			3,4	3,5	37,2	138,6	0,06	6	0	147	69	12,9	
Всего			28,792	31,701	172,095	1365,205	1,9	166,7	0,95	803,7	1299	319,2	

День
Сезон
Возраст

шестнадцатый
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
ЗАВТРАК												
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13	1,5	36	4	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2	79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06		108	32	71	
	Итого		14,644	9,194	39,208	322,069	0,28	14,33	0	188,5	71,5	76,9
ОБЕД												
31	Салат зелёный с огурцами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13	21,66	54	15,44	
206	Суп гороховый с курицей	1/10/250	13,9	4,351	16,92	227,36	0,12	1	82	393	48	
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12		18	108	73,5	
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2	67	29	175	
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4	12	4	4	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06		108	32	71	
	Итого		24,005	20,545	86,888	1041,285	0,54	66,73	0	308,7	620	386,9
ПОЛДНИК												
1058	Булочка с орехами	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09		16	82	23	
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4	14	14	8	
	Итого		10,3	5,5	36,2	283,84	0,11	4	0	30	96	31
	Всего		48,949	35,239	162,296	1647,194	0,93	85,06	0	527,2	787,5	494,8

День
Сезон
Возраст

пятнадцатый
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
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
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			21,72	18,006	83,268	543,025	0,3	153,5	16	303,5	210	146
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
170	Борщ со сметаной	1/250/10	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14
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
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			29,491	25,446	79,089	984,647	1,31	294,2	0	349,5	342,8	185
ПОЛДНИК												
1052	Кекс весенний	1 / 80	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1
б/н	Сок	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8
Итого			10,71	9,352	40,17	263,43	0,12	4	0	129	89,8	20,1
Всего			61,921	52,804	202,527	1791,102	1,73	451,7	16	782	642,6	351,1

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
ЗАВТРАК												
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11
	Итого		14,934	18,204	45,178	402,085	0,21	98	0,1	160	160	93
ОБЕД												
58	Салат из свежих помидоров	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	45	24	18,1	22	17
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
	Итого		59,939	70,539	214,649	1040,806	0,39	223,9	34	279,5	393	355
ПОЛДНИК												
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4
1054	Ватрушка с творогом	1/85	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9
	Итого		3,4	3,5	37,2	206,2	0,06	6	0	147	69	12,9
	Всего		78,273	92,243	297,027	1649,091	0,66	327,9	34,1	586,5	622	460,9

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	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК												
463	Каша молочная манная	100 /30	4,4	5,8	32,8	300	0,24	24	0,15	208	322	10
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			8,794	6,994	61,638	453,069	0,46	30,2	0,15	395	357,5	82,9
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
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38
685	Гороховое пюре	1/150	15,75	1,2	30,6	195	0,11	47		85	160	72
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
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
Итого			50,968	32,083	115,396	878,911	0,47	418,2	30,3	270,8	442,4	218
ПОЛДНИК												
747	Кекс весенний	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73
883	Кисель	1/200	0,024	0	29,08	116,38	0	65,8		3,2	0	1,2
Итого			15,824	14,2	35,38	335,38	0,5	65,82	0	118,2	62	74,2
Всего			75,586	53,277	212,414	1667,36	1,43	514,3	30,45	784	861,9	375,1

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	F
ЗАВТРАК													
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9	3
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
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38	
685	Рис отварной	1/150	3,21	5,81	35,3	197,79	0,04	1,5		120	52	225	
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
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	0,34	12,151	1,07	28		64	28	17	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0
Итого			22,544	23,574	101,998	625,346	1,68	239,4	0,3	330,7	452,4	379,5	79
ПОЛДНИК													
747	Плюшка	1/80	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0
Итого			7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21	1
Всего			44,538	49,018	166,236	1188,915	2,13	335,6	0,3	701,7	747,9	484,4	84,1

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	Ca	P	Mg	F
ЗАВТРАК													
463	Сырники со сметанным соусом	100 / 30	16,712	16,812	24,95	282,5	0,04	145	16	87,5	97	35	
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	
Итого			21,286	18,006	68,318	482,275	0,15	157,9	18,3	197,6	130	106	
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	
200	Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5	
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	
868	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,2	0	15,8	142	0,2	5,4		12	81	4	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			41,318	40,978	152,486	1147,565	0,53	17,5	43	277,6	335,4	289,3	
ПОЛДНИК													
1058	Ватрушка створогом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	
б/н	Сок (фас.)	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	
Итого			7,5	7,9	48,9	316,34	0,11	2,6	0	66	183	33	
Всего			70,104	66,884	269,704	1946,18	0,79	178	61,3	541,2	648,4	428,3	

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
ЗАВТРАК												
317	Запеканка рисовая с яблоками	200 / 50	10,25	8	10,37	169	0,06	8,13		1,5	36	4
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			14,884	9,194	53,948	371,085	0,17	22,13	0,1	137,5	89	86
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
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	1	9,9	3,5	111	0,07	57,13		21,6	96	15,4
694	Картофельное пюре	1/150	3,294	5,523	19,399	289,72	0,12	40,5		5,55	108	84
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
868	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			29,346	35,766	92,405	976,401	0,49	136,3	0	387,3	372,8	221,6
ПОЛДНИК												
747	Булочка Домашняя	1/80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73
883	Кисель	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8
Итого			16,6	14,2	17,6	264,5	0,52	4,02	0	129	76	81
Всего			60,83	59,16	163,953	1611,986	1,18	162,5	0,1	653,8	537,8	388,6

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	Mg
ЗАВТРАК												
384	Каша "Дружба"	10/10/200	34,8	18,2	64,5	298	0,08			60	240	104
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
Итого			39,374	19,394	107,868	497,775	0,19	12,9	2,3	170,1	273	175
ОБЕД												
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38
688	Макаронные отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14
610	Гуляш из курицы	50 / 60	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			25,854	27,144	124,998	1042,855	0,53	401,5	0	351,9	803	191
ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка со сгущенкой	1/80	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4
Итого			14,3	9,6	31,5	245	0,11	6,2	6	194	190	26
Всего			79,528	56,138	264,366	1785,63	0,83	420,6	8,3	716	1266	392

День
Сезон
Возраст

шестой
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
ЗАВТРАК												
438	Омлет	100 / 30	10,3	17,01	1,6	200	0,1	84		24	107	11
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
	Итого		14,694	18,204	30,438	353,069	0,32	90,2	0	211	142,5	83,9
ОБЕД												
82	Салат витаминный	1/100	1,5	4,1	4,2	61	0,02	15,7	14	82	15,5	44
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/10	10,251	17,045	18,631	293,281	0,1	170		40	135	112
679	Гречка отварная	1/150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12			18	108	73,5
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
859	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
	Итого		24,855	32,649	95,929	882,406	0,64	194	14,3	279,8	413,5	322,8
ПОЛДНИК												
1058	Пирожок с повидлом	1/80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8
	Итого		10,3	6,6	36,2	283,84	0,09	21	0	30	82	31
	Всего		49,849	57,453	162,567	1519,315	1,05	305,2	14,3	520,8	638	437,7

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	Са	Р	Мg
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
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			21,346	18,006	68,528	484,585	0,15	159	16,1	223,5	150	117
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
200	Суп картофельный с курицей	1/10/250	10	8,9	28,8	145,38	0,18	180		8	192	38
682	Плов с курицей	30/140/30	43,18	48,2	134,1	428	0,01	0,4	10	5,4	123	115
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			59,088	60,754	223,378	869,305	0,46	215,9	10	240,3	457,4	274,2
ПОЛДНИК												
1013	Напиток сокодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4
747	Плюшка	1/70	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17
Итого			7,3	7,24	33,8	210,5	0,13	6	0	160	153	21
Всего			87,734	86	325,706	1564,39	0,74	380,9	26,1	623,8	760,4	412,2

День
Сезон
Возраст

четвёртый
летний
старше 12 лет

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

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
ЗАВТРАК												
378	Каша молочная пшенная	10/10/200	5,6	6,8	33,6	218	0,23	4	0,14	173	300	35
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			9,994	7,994	62,438	371,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9
ОБЕД												
79	Салат из свежей капусты	1 / 100	2,6	5	3,1	69		46		15,9	382	15
216	Суп вермишелевый с яйцом	10 / 250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,04	170		54	208	120
590	Жаркое по-домашнему	40/150	9,75	12	16,65	162	0,04			80,5	52	9
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71
Итого			27,609	35,239	96,699	784,806	0,34	224,5	0	366,4	755	255
ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8
1052	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21
Итого			8,2	9	33,8	259,84	0,09	21	0	60	163	29
Всего			45,803	52,233	192,937	1415,715	0,88	255,7	0,14	786,4	1254	391,9

День второй
 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	F
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	301,4	0,14	20	74,6	113	266	36	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			9,194	8,194	80,438	454,469	0,36	26,2	74,6	300	301,5	108,9	
ОБЕД													
32	Салат зелёный с помидорами	1/100	1	9,9	3,5	111	0,06	57,13		21,66	54	15,44	
170	Рассольник	1/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,08	69		12	191	28	
688	Макароны отварные	1/150	3,006	2,97	30,18	245,95	0,06	167		105	36	14	
294	Гуляш из курицы	50 / 60	0,031	0	0,41	266,5	0,16	3,2		67	29	175	
867	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	
Итого			11,082	16,202	101,431	1152,196	0,62	304,8	0	421,7	423	343,4	
ПОЛДНИК													
1001	Сок (фас.)	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	
1058	Пирожок со сгущёнкой	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	
Итого			8,2	7,9	33,8	259,84	0,11	4	0	60	177	29	
Всего			28,476	32,296	215,669	1866,505	1,09	335	74,6	781,7	901,5	481,3	37,2

День
Сезон
Возраст

первый
летний
старше 12 лет

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