

Согласовано

Директор ДПО



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К.А.



МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

летнего лагеря 2024 года

Возрастная категория старше 12 лет.

первый
летний
старше 12 лет



03.12.2014
Д.А. Боч ершнб: [signature]

№ 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													
120	Макароны запеченные с яйцом		5,32	4,89	47,53	283,34	0,06			105	36	90	0,3
143	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			9,894	6,084	90,898	483,115	0,17	12,9	2,3	215,1	69	161	0,36
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/85	0,77	2,56	1,73	33,28	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
187	Щи из свежей капусты	1/250	12,8	21,8	12,9	362,38	0,06	20,5		65	185	25	0,8
379	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
643	Курица тушенная в соусе	65/45	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
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			41,548	45,274	105,148	1150,155	0,77	42,5	0,3	593,4	554,4	232,8	6,16
ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/85	4,72	3,76	60	192,8	0,06			8,8	40	7,2	0,6
Итого			5,72	3,76	75,1	302,8	0,1	8	0	48,8	76	27,2	1
Всего			57,162	55,118	271,146	1936,07	1,04	63,4	2,6	857,3	699,4	421	7,52

н
аст

второй
летний
старше 12 лет

04.06.14
Информационно-образовательный центр
ДЛЯ МАССОВОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИННЕРДИКА
Масса в порции
Информационно-образовательный центр
ДЛЯ МАССОВОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИННЕРДИКА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса в порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
45	Плов из курицы	100	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
008	Напиток лимонный		0,2	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,544	19,564	127,778	1115,009	0,36	15,5	74,6	300	301,5	134,9	3,36
ОБЕД													
35	Салат из свеклы	1/55	7,731	20,305	49,738	198,17				178	382	115	3,2
08	Суп вермишелевый с курицей	20 / 250	3,2	11	16,8	105,22	0,04	6		54	208	7	0,2
94	Картофельное пюре	1/100	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4
11	Шницель рыбный	60 / 30	8,96	10,88	1,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9
59	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142	0,02	5,4		12	4	4	0,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,165	50,179	149,256	944,715	0,33	12,7	0,03	465	912	241,5	5,56
ПОЛДНИК													
058	Ватрушка с творогом	1 / 85	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
5/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		14,9	9,6	48,1	294,5	0,11	6,2	6	194	190	26	1,5
	Всего		79,609	79,343	325,134	2354,224	0,8	34,4	80,63	959	1404	402,4	10,42

№
раст

третий
летний
старше 12 лет

03.06.2012
Директор *С.И. Шибанов* № 6: *С.И. Шибанов*



№ п/п	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													
463	Сырники из творога	100 /30	30,4	16,9	152,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		34,794	18,094	181,388	704,909	0,31	12	0,15	389,2	357,8	116,4	3,46
ОБЕД													
58	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1,4	3,83	3,36	55,07	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
196	Суп вермешелевый с мяс. фрикаде.	1/10/250	1,95	19,1	10,75	279,5	0,18	13		155	192	32	1,2
585	Гороховое пюре	1/100	5,17	6,9	30,45	355	0,11			85	160	2	0,5
541	Котлета из говядины с соусом	60 / 30	10,12	13,96	17,2	349,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		18,84	43,79	76,77	1095,62	0,42	46,1	28	333,9	411,5	95,4	3,98
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка со сгущенкой	1 /80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		16,6	15,3	17,6	264,5	0,5	21,02	0	129	62	81	1,3
	Всего		70,234	77,184	275,758	2065,029	1,23	79,12	28,15	852,1	831,3	292,8	8,74

четвертый
летний
старше 12 лет

06.06.2022
Директор



6: 6/101

№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	У	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная "Дружба"	20/20/200	14,56	5,2	6,24	230,4	0,04	0,32	16	29,6	97	18,4	0,8
368	Компот из сухофруктов.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		19,568	6,394	64,558	490,925	0,3	8,82	16	245,6	210	129,4	2,06
ОБЕД													
55	Салат из свежих огурцов	1/100	0,77	2,56	1,73	33,28	0,01	2,6		22,4	29,4	8,3	0,3
169	Борщ со сметаной	1/250/20	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
388	Макароны отварные	1/100	5,32	4,89	53,53	110,88	0,06			105	36	90	0,3
671	Биточки из курицы с соусом	60 / 50	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1010	Напиток яблочный	1/200	0,03	0	10,34	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9
6/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		42,294	42,144	171,258	1105,036	1,31	49,8	0	504	342,8	263,1	5,2
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с капустой и яйцом	1 / 75	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
6/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
6/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		11,31	9,352	56,77	312,93	0,12	4	0	129	89,8	20,1	29,1
	Всего		73,172	57,89	292,586	1908,891	1,73	62,62	16	878,6	642,6	412,6	36,36

пятый
летний
старше 12 лет

07.06.24г.

Директор: *Г.А.А.*



№ п/п	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													
138	Омлет	10/10/200	33,6	25,5	65,6	210,5	0,1			24	107	39	1,1
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
944	Чай с лимоном	1/200	0,26	0	15,22	59,16	0,05	14	0,1	28	21	11	0,1
	Итого		38,234	26,694	109,178	412,585	0,21	14	0,1	160	160	121	1,26
ОБЕД													
59	Доп. гарнир из помидоров	1/30	1,04	2	1,24	7,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
200	Суп картофельный с курицей	1/250/15	4	3	16	208	0,1	1,25		40	135	30	4,3
882	Рис отварной	1/100	3,75	6,15	38,55	228	0,01		10	36	123	13,5	0,15
643	Курица, тушенная в соусе	65 / 45	12,27	8,87	3,55	371,33	0,05	3,2		42	83	21	1,1
867	Компот из кураги	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
6/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		26,068	21,214	117,658	1075,455	0,44	19,35	34	352,4	476	181,5	7,11
ПОЛДНИК													
013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	11,4	21	0,03	6		64	2	4	0,6
б/н	Пирожок со сгущенкой	1/80	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		67,702	51,408	264,036	1694,24	0,71	39,35	34,1	659,4	705	315,4	10,07

аст

шестой
летний
старше 12 лет

10.06.24г.

Директор *Урал*



№ порции	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														
384	Каша молочная манная	20 /20/200	36,52	44,89	53,53	310,88	0,06				105	36	90	0,3
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01				73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0		286,2	71,8	162,4	2,16
ОБЕД														
55	Салат из огурцов	1/80	2,02	5,9	4,75	82,08	0,06	18			56	54	22	0,9
206	Суп гороховый	1/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12			218	393	57	2,6
642	Рагу из курицы	30/150/30	9,45	7,35	53,55	566,5	0,09	6,9	15		28,5	120	31,5	1,3
859	Компот из яблок	1/200	0,031	0	0,41	14,08	0,16	3,2			67	29	175	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	71	0,06
	Итого		20,625	19,574	177,538	1230,865	0,49	40,1	15		477,5	628	356,5	6,66
ПОЛДНИК														
1058	Пирожок с зелёным луком	40 / 50	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09				16	82	23	1,6
б/н	Сок натуральный	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		70,639	71,158	295,856	2028,374	0,73	44,1	15		793,7	795,8	549,9	38,42

н
аст

седьмой
летний
старше 12 лет

11.06.24

Директор: *Е.А.А.*



№ п/п	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													
421	Макароны запеченные с сыром	1/250	14,77	74,75	280,72	0,06			105	36	90	0,3	
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													
58	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1,4	3,83	3,36	55,07	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
200	Суп картофельный с курицей	1/250/20	10,45	8,63	69,96	338,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
685	Гороховое пюре	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,6
618	Тефтели из говядины	60 / 30	13,08	1,72	21	571,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	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		35,188	21,524	234,888	1345,655	0,48	29,1	28,8	620,7	429	184,6	4,46
ПОЛДНИК													
745	Ватрушка со сгущенкой	1 / 80	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
1001	Напиток сокосодержащий	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		61,392	42,988	389,206	2109,99	0,76	46	31,1	865,8	594	376,6	34,42

№
паст

восьмой
летний
старше 12 лет

13.06.24г.
Директор



Указ -

№ пастуры	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													
169	Запеканка со сметаной	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,754	10,814	41,388	553,189	0,1	0,6	0	300,2	137,8	92,4	3,06
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров	1/95	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
187	Щи со сметаной	1/250/15	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2
394	Картофельное пюре	1 / 100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
486	Рыба тушеная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
010	Напиток яблочный	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		27,624	36,829	196,078	1152,135	0,34	21,9	24,8	618,6	786	252	7,46
ПОЛДНИК													
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
б/н	Коржик	1/75	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
	Итого		3,8	4,6	37,1	230,7	0,03	21	0	97	67	16,9	1,6
	Всего		61,178	52,243	274,566	1936,024	0,47	43,5	24,8	1016	990,8	361,3	12,12

девятый
летний
старше 12 лет

14.06.24г.
Директор



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	20/20/200	0,2	0	15	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
943	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,824	52,094	79,558	794,069	0,24	7,3	0,14	300	331	106	2,46
ОБЕД													
85	Салат из свеклы	1/95	3,1	10,17	18,84	177,21	0,01	36		108	29,4	58	20
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	10,45	8,63	27,96	138,13	0,07	3,3		131	96	24	0,9
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
671	Биточки из курицы с соусом	60 / 50	19	17	9	280	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		47,804	45,584	108,218	913,499	0,3	42,5	0	487,8	295,6	272,7	26,6
ПОЛДНИК													
1058	Кольцо песочное	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Снежок	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Яблоко	1/200				90							
	Итого		7,5	7,9	46,7	397,34	0,09	9,2	0	59	167	25	1,8
	Всего		97,128	105,578	234,476	2104,908	0,63	59	0,14	846,8	793,6	403,7	30,86

десятый
летний
старше 12 лет

17.06.24г.
Директор



№ 6: Удал

№ п/п	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													
38	Омлет	1/110	25,5	65,6		510,5	0,1			24	107	39	1,1
33	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9	2,3	2,1	1	0,04	
н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		38,174	26,694	108,968	710,275	0,21	12,9	2,3	134,1	140	110	1,16
ОБЕД													
33	Салат из капусты с помидорами	1/50	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
16	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
32	Рис отварной	1/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
10	Шницель из рыбы с соусом	60 / 30	8,36	9,62	12,8	450,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
38	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		29,328	36,964	161,168	1232,561	0,77	30,2	43,21	786	1132	296	6,26
ПОЛДНИК													
52	Пирожок с капустой и луком	1/85	7,05	7,7	18,04	175,77	0,12	3,8	0,07	94	157	19	0,4
н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		8,45	7,7	45,94	270,77	0,14	7,8	0,07	108	171	27	28,4
	Всего		75,952	71,358	316,076	2213,606	1,12	50,9	45,58	1028	1443	433	35,82

одиннадцатый
летний
старше 12 лет

18.06.2012.

Директор ИФП № 6: *Г. Шал*



№ 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													
384	Каша молочная манная	20 /20/200	35,32	44,86	53,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		39,714	46,084	82,118	513,669	0,13	0	0	286,2	71,8	162,4	2,16
ОБЕД													
59	Доп. гарнир из свежих огурцов	1/25	0,26	0,5	0,35	6,9	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
169	Борщ со сметаной	1/250/15	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
679	Гречка отварная	1/100	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
591	Гуляш из гоаядины	45/30	17	6,8	4,1	146	0,32	21	0,3	21	119	28	2
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		45,928	33,584	182,898	1054,595	0,8	51,9	24,3	428,4	553	250,5	7,16
ПОЛДНИК													
1001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
1058	Ватрушка с творогом	1/85	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		93,842	87,568	298,816	1828,104	1,04	55,9	24,3	774,6	801,8	441,9	38,82

двенадцатый
летний
старше 12 лет

19.06.24г.

Директор МБОУ СОШ № 1



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	Д	С		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
384	Каша молочная пшеничная	20/20/200	27,8	28,5		463	0,23	4	0,14	173	300	35	1,6	
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194		142,925	0,06			108	32	71	0,06	
008	Напиток лимонный	1/200	0,2	0	0,48	10,144	0,16	6,2		79	3,5	1,9	1,6	
	Итого		32,374	29,694	105,138	616,069	0,45	10,2	0,14	360	335,5	107,9	3,26	
ОБЕД														
82	Салат витаминный	1/40	0,6	1,64	1,65	24,4	0,01	6,28		32,8	29,4	17,6	7,2	
170	Суп гороховый с курицей	1/250/10	6,3	12,2	39,11	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8	
315	Капуста тушенная	1/100	5,25	6,15	29,25	220,73	0,04			80,5	52	9	0,6	
641	Биточки из курицы	60 / 30	10,12	13,96	17,2	339,2	0,03	3,2		49,6	26,4	44,8	1,44	
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		27,278	35,144	145,528	1093,255	0,39	33,48	0	433,9	410,8	207,4	11,3	
ПОЛДНИК														
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5	
1052	Плюшка	1/100	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5	
б/н	Киви	1/100	1,14	0,52	14,66	61								
	Итого		9,34	9,52	48,46	320,84	0,09	21	0	60	163	29	2	
	Всего		68,992	74,358	299,126	2030,164	0,93	64,68	0,14	853,9	909,3	344,3	16,56	

Б
он
раст

тринадцатый
летний
старше 12 лет

20.06.24г.
Директор МБОУ

Е.Шал



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	У	Ж		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
421	Макароны, запеченные с сыром	1/250	29,4	20,32	1,194	321,32	0,03	6	0,07	64	2	4	0,6
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	0,28358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0,05			12	8	6	0,8
	Итого		33,974	29,514	54,758	522,245	0,14	6	0,07	184	42	81	1,46
ОБЕД													
743	Салат из капусты с помидорами	1/50	1,04	2	1,24	22,6	0,06	18	43	56	54	22	0,9
200	Суп рисовый с курицей	1/250	4,75	5,13	90,47	425,28	0,12	12		218	393	57	2,6
682	Рис отварной	1/100	5,72	15,91	71,65	143,036	0,21			180	599	111	2,1
643	Курица тушенная в соусе	60/30	12,11	11,13	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
867	Напиток яблочный	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		28,628	35,364	230,048	1230,041	0,97	49,4	43,3	942	1278	316	8,26
ПОЛДНИК													
1052	Пирожок с повидлом	1/75	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		8,8	7,9	50,4	309,34	0,11	4	0	60	177	29	29,5
	Всего		71,402	72,778	335,206	2061,626	1,22	59,4	43,37	1186	1497	426	39,22

аст

четырнадцатый
летний
старше 12 лет

21.06.2017.

Директор МБУЗ



№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63	Сырники из творога	100 /30	30,4	16,9	52,8	502,12	0,24	12	0,15	208	322	44	1,6	
64	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
68	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
	Итого		35,408	18,094	211,118	762,645	0,5	20,5	0,15	424	435	155	2,86	
ОБЕД														
69	Салат из свежих помидоров	1/80	3,12	6	3,72	22,8	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3	
87	Щи со сметаной	1/250/15	1,95	6,1	75,45	352,4	0,18	13		155	192	32	1,2	
45	Плов из курицы	50 / 140	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7	
44	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8	
6/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06	
	Итого		42,714	31,664	221,668	1540,065	0,4	30,9	98,6	410,4	520	177	4,06	
ПОЛДНИК														
001	Напиток сокосодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28	
47	Ватрушка с творогом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7	
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7	
	Всего		85,822	56,998	466,486	2537,71	1,02	55,4	98,75	944,4	1120	357	35,62	

пятнадцатый
летний
старше 12 лет

24.06.24 г.

Директор ИБО



Handwritten signature

№ порции	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													
38	Омлет	1/110	33,6	25,5	85,5	510,5	0,1			24	107	39	1,1
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,994	26,694	94,188	713,289	0,17	0	0	205,2	142,8	111,4	2,96
ОБЕД													
58	Салат из свежих огурцов и помидор	1/40	0,7	1,9	1,65	27,03	0,02	8,5	14	21	15,5	7,8	0,4
16	Суп вермиш.с яйцом.	1/250	10,251	17,045	18,631	293,281	0,18	13		155	192	32	1,2
42	Рагу из курицы	30/150/30	16,93	21,65	63,43	598,35	0,09	6,3	0,6	219	115	32	0,7
59	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	42	0,02	5,4		12	4	4	0,3
/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		32,455	41,789	127,869	1103,586	0,37	33,2	14,6	515	358,5	146,8	2,66
ПОЛДНИК													
058	Пирожок с картофелем	40 / 50	9,5	5,5	24,9	238,34	0,09			16	82	23	1,6
/н	Йогурт	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		80,749	73,983	258,257	2100,715	0,65	37,2	14,6	750,2	597,3	289,2	35,22

шестнадцатый
летний
старше 12 лет

25.06.24г.

Директор МБОУ СОШ



№ п/п	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													
84	Каша "Дружба"	20/20/200	34,8	18,2	64,1	498	0,08			60	240	104	3,6
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
44	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		39,474	19,394	108,058	700,925	0,14	2,2	0	184	280	181	4,46
ОБЕД													
37	Салат из сырых овощей	1/60	2,6	4,9	3,5	70	0,04	35,5	28	20	31	25	0,8
69	Борщ со сметаной	1/250/20	12,8	16,5	68,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
94	Картофельное пюре	1/100	4,8	21,815	48,15	142,81	0,01			170	395	112	4,2
10	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
68	Компот из сухофруктов витаминиз.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		30,448	53,489	182,868	1321,135	0,42	60	28	568	810	293	8,06
ПОЛДНИК													
058	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 натуральный	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
б/н	Мандарин	1 шт.	0,6	0	16,6	49,5							
	Итого		15,3	9,6	48	319	0,1	4,2	6	144	202	30	28,9
	Всего		85,222	82,483	338,926	2341,06	0,66	66,4	34	896	1292	504	41,42

семнадцатый
летний
старше 12 лет

26.06.24г.

Директор: МБОУ СОШ № 1



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	Угле		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	20/20/200	37,25	50,9	36,2	593,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		41,644	52,094	64,788	795,933	0,25	7,3	0,14	361,2	326,8	101,4	3,46
ОБЕД													
59	Салат из свежих огурцов	1/85	1,04	2	1,4	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3
170	Суп гороховый с курицей	1/250/10	6,3	12,2	39,11	248,4	0,05	15,5		55	190	25	0,8
582	Рис отварной	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
508	Котлеты из говядины с соусом	60 / 30	19,144	16,689	9,028	279,756	0,03	3,2		133,3	26,4	1	20
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		36,128	38,233	106,376	879,275	0,21	25,1	24	468,4	326,2	113,4	23,86
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка со сгущенкой	1 / 80	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0	21		14	0	8	0,5
	Итого		16,6	15,3	17,6	264,5	0,5	21,02	0	129	62	81	1,3
	Всего		94,372	105,627	188,764	1939,708	0,96	53,42	24,14	958,6	715	295,8	28,62

восемнадцатый
летний
старше 12 лет

27.06.24г.
Директор МБОУ СОШ № 1



№ 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													
469	Запеканка со сметаной	75 / 50	25,36	9,62	12,8	350,4	0,03	0,6		119	102	20	1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	42,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,06	12,9		2,3	2,1	1	0,04
	Итого		29,934	10,814	56,168	550,175	0,15	13,5	0	229,3	136,1	92	1,3
ОБЕД													
743	Салат из капусты с помидорами	1/80	1,04	2	1,24		0,06	18	43	56	54	22	0,9
200	Суп картофельный с курицей	1/250/10	10,45	8,63	27,96		0,07	3,3		131	96	24	0,9
645	Макароны отварные	1/100	19,32	29,34	98,15		0,18	11		207	115	74	1,2
867	Курица, тушенная в соусе	60/30	1,2	0	32,6		0,04	6		20	16	12	1
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358		0,06			108	32	71	0,06
678	Компот из кураги	1/200	4,5	2,1	17,6		0,09	0,6	11	127	98	16,2	0,11
	Итого		40,884	43,264	205,908	0	0,5	38,9	54	649	411	219,2	4,17
ПОЛДНИК													
б/н	Сочник с творогом	1/100	15,8	14,2	6,3	219	0,5	0,02		115	62	73	0,8
1001	Напиток сокосодержащий	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		87,418	68,278	279,676	814,675	1,17	56,42	54	1007	623,1	392,2	34,27

ОН
раст

девятнадцатый
летний
старше 12 лет

28.06.24г.

Директор ИБСЧ

Г. Вал



№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	Углеб.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная манная	20 /20/200	35,32	44,89	52,53	310,88	0,06			105	36	90	0,3
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
943	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15	58	0,05			12	8	6	0,8
	Итого		39,894	46,084	96,888	511,805	0,17	0	0	225	76	167	1,16
ОБЕД													
100	Винегрет	1/40	2,3	6,8	11,7	119	0,06	6,6	43	39	54	18	6,6
200	Суп картофельный с рыбн.консерва	1/250/15	10,8	11,2	65,7	312,14	0,06	2,3		51	34	78	1,6
685	Гороховое пюре	1/100	5,25	6,15	82,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,6
486	Рыба тушеная в соусе	60 / 30	13,08	1,72	25,2	431,2	0,07	0,3	0,8	151,2	137	25	0,9
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		36,438	27,064	243,168	1243,595	0,49	17,7	43,8	537,7	390	241	10,96
ПОЛДНИК													
1058	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок нат.	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Яблоко	1/200				90							
	Итого		7,5	7,9	48,9	406,34	0,11	2,6	0	66	183	33	1,9
	Всего		83,832	81,048	388,956	2161,74	0,77	20,3	43,8	828,7	649	441	14,02

двадцатый
летний
старше 12 лет

01.07.24г.

Директор МБОУ СО



№ порции	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													
138	Омлет натуральный	1/110	15,07	8,26	46,41	306,12	0,04		0,02	68	245	14	2,6
008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		19,464	9,454	74,998	508,909	0,11	0	0,02	249,2	280,8	86,4	4,46
ОБЕД													
59	Салат из свежих помидоров	1/40	1,61	3	1,85	11,4	0,01	3,2	12	9,2	11	3	0,15
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	9,2	8,24	17,16	356	0,21	3,1	0,21	215	264	32	0,8
345	Плов из курицы	50 / 140	32,97	18,37	98,94	961,94	0,14	9,3	74,6	113	266	62	1,7
867	Напиток яблочный	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		48,788	30,804	176,268	1589,865	0,62	24,1	86,81	553,2	654	208	3,91
ПОЛДНИК													
747	Ватрушка с творогом	1/85	6,9	7,24	22,4	189,5	0,1			96	151	17	0,7
1001	Напиток сокодержащий	1/200	0,8	0	11,3	45,5	0,02	4		14	14	8	28
	Итого		7,7	7,24	33,7	235	0,12	4	0	110	165	25	28,7
	Всего		75,952	47,498	284,966	2333,774	0,85	28,1	86,83	912,4	1100	319,4	37,07

№
п/п

двадцать первый
летний
старше 12 лет

02.07.24г.

Директор ШБОУ



Е.М.А.

№ п/п	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													
169	Сырники из творога	100 / 30	33,25	39,4	15,2	493,144	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
144	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	0,2	60		2,2		16	8	6	0,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		37,924	40,594	95,758	696,069	0,24	9,5	0,14	304	331	106	2,46
ОБЕД													
143	Салат из капусты и огурцов	1/50	1,04	2	1,24	27,5	0,04	17	28	42	31	15,6	0,8
169	Борщ со сметаной	1/250/15	12,8	16,5	96,3	525,8	0,08	16		155	191	32	1,2
182	Рис отварной	1/150	5,25	6,15	28,25	120,73	0,04			80,5	52	9	0,9
110	Биточки из курицы с соусом	60 / 30	5,24	9,08	4,6	322	0,03			7	80	13	0,6
108	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01			73,2	3,8	1,4	1,8
5/н	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,06
	Итого		28,724	34,924	158,978	1198,819	0,26	33	28	465,7	389,8	142	5,36
ПОЛДНИК													
5/н	Пирожок со сгущенкой	1/80	3	3,5	25,8	185,2	0,03			83	67	8,9	1,1
5/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		69,748	79,018	306,936	2182,088	0,55	45,1	28,14	872,7	807,8	268,9	9,32