

Утверждаю
И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	ККАЛ	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, ДЕНЬ 1														
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	230	8.29	12.80	27.88	348.00	47.68	46.61	142.16	1.66	0.08	1.08	0.50	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
15	Сыр нарезка	30	6.96	8.85	0.00	107.49	264.00	10.50	150.00	0.30	0.01	0.21	0.15	0.70
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	570.00	20.20	29.43	63.77	700.39	348.18	101.51	394.96	2.36	0.19	1.32	2.05	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
119	Щи из квашенной капусты	300	1.80	6.20	8.10	114.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
247	Птица запеченая	110	7.5	10.5	1.1	150	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0
290	Каша рассыпчатая крупяная	150	6.50	9.20	33.40	283.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.80	28.76	90.55	802.10	176.10	137.59	745.60	6.05	0.50	13.20	4.50	0.35
Полдник														
пп	Кефир "Снежок"	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	итого за день		53.40	57.38	209.05	1878.48	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20

Утверждаю
И.о. директора КГБОУ Спасской К
Гладун Н.К

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	ККАЛ	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, ДЕНЬ 1														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	230	16.17	28.80	3.06	356.00	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40
99	Колбаса вареная	50	4.70	7.50	0.40	87.90	9.60	5.30	49.30	0.60	0.00	0.00	0.30	0.00
376	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	560.00	20.20	24.06	64.09	731.91	287.83	82.56	522.31	5.78	0.24	1.63	2.57	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
109	Суп картофельный с рыбными консервами	300	1.80	6.20	8.10	114.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
286	Рагу овощное с мясом	230	6.50	9.20	33.40	373.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ

Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/ № реце	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергети ческая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 5														
Завтрак														
187	Запеканка рисовая с яблоком	220	5.64	14.32	46.98	350.00	77.42	46.61	33.72	1.66	0.04	1.08	0.50	29.20
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	530.00	20.20	24.73	82.87	594.90	113.92	91.01	136.52	2.06	0.14	1.11	1.90	0.45
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
83	Борщ	300	1.80	4.90	11.75	128.40	34.45	26.20	53.03	1.18	0.05	10.30	2.40	0.00
312	Картофельное пюре	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
243	Котлета мясная	100	7.50	10.50	1.10	170.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	24.03	21.34	83.15	629.80	91.60	93.29	413.20	5.77	0.46	4.00	4.50	0.35
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
пп	Молоко пастеризованное	200.00	6.00	6.40	9.40	120.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.80	3.00	0.00	0.20
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день	1680.00	52.60	50.59	256.92	1707.95	673.79	126.88	872.93	8.40	0.70	29.50	6.10	0.30

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ

Гладун Н.Ю

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 3														
Завтрак														
222;331	Пудинг творожный(соус сметан, мол сгущенное)	250	7.20	6.30	28.20	398.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	560.00	20.20	14.08	64.09	642.90	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
114	Свекольник	300	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
203	Макаронные изделия отварные	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
243	колбаса вареная(сосиска)	100	7.50	10.50	1.10	150.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	860.00	25.73	27.44	91.45	750.40	183.70	135.19	516.10	5.17	0.46	11.79	4.50	0.09
Полдник														
пп	Мороженное сливочное	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Итого за полдник	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
ИТОГО за день			52.90	49.70	340.09	1636.94	1141.20	251.13	1641.10	11.25	1.25	60.84	11.04	0.70

Утверждаю
И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/ № рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, день 4														
Завтрак														
182	Каша крупяная молочная, жидкая	230	7.20	6.30	28.20	288.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
377	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.01	0.00
209	Яйцо куриное отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	4.80	96.70	1.00	0.03	0.00	0.00	0.01
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100.00	6.90	0.50	20.75	116.90	23.00	33.00	97.00	0.10	0.10	0.00	1.30	0.00
	ИТОГО за завтрак	550.00	19.28	18.68	64.59	585.90	328.00	139.70	595.30	4.11	0.41	5.43	2.49	0.09
Обед														
71	Овощи (свежие/солен/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
102	Суп картофель с горохом	300	1.97	2.71	12.10	135.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
234	Рыбная поджарка	110	10.7	3.5	4.1	124.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
290	Каша рассыпчатая крупяная	150	6.50	9.20	33.40	283.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	610.00	27.20	14.26	83.35	794.00	#####	111.79	434.20	2.45	0.41	0.38	4.66	0.01
Полдник														
338	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
пп	Кефир "Снежок"	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	428.93	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день		33.37	30.59	192.95	1541.36	1557.80	267.00	#####	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Утверждаю
И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю
" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 6														
Завтрак														
332	Макаронные изделия отварные с колбасой	220	7.20	6.30	28.20	388.05	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	530.00	20.20	14.08	62.10	632.95	313.50	143.90	497.00	3.03	0.38	2.63	2.48	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
147	Суп картофельный с вермишелью	300	1.97	2.71	12.10	125.96	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
285	Каша рассыпчатая крупяная	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
246	Гуляш	110	7.5	10	4.5	200.74	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	29.51	23.67	98.85	822.70	172.40	140.54	520.55	3.64	0.52	9.27	4.50	0.35
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	271.12	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день		55.20	64.30	155.50	1654.40	1157.30	264.79	1528.75	13.85	1.30	62.35	11.27	0.70

Утверждаю
И.О. директора КГБОУ Спасская КШИ

Гладун Н.Ю.

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	ическая ценност	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 7														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	220	16.17	28.80	3.06	336.00	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
376	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	530.00	20.20	38.53	51.84	656.51	292.03	85.66	487.41	6.78	0.30	3.73	2.57	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
119	Щи из квашенной капусты	300	1.80	6.20	8.10	114.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
247	Птица запеченая	110	7.5	10.5	1.1	159.4	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0
203	Макароны отварные	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.83	28.84	93.35	746.10	173.90	128.09	756.80	8.57	0.52	17.17	7.08	0.13
Полдник														
пп	Кефир "Снежок"	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день		49.10	44.40	198.70	1759.40	1057.25	267.60	1649.70	13.67	1.30	66.80	11.04	0.70

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю

" _____ " _____

2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B 1, мг	C, мг	E, мг	A,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 8														
Завтрак														
182	Каша крупяная молочная, жидкая	220	7.20	6.30	28.20	288.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
377	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.01	0.00
209	Яйцо куриное отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	4.80	96.70	1.00	0.03	0.00	0.00	0.01
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100.00	6.90	0.50	20.75	116.90	23.00	33.00	97.00	0.10	0.10	0.00	1.30	0.00
	ИТОГО за завтрак	570.00	20.20	24.08	64.59	595.90	338.60	139.70	595.30	4.11	0.41	5.43	2.49	0.07
Обед														
49(б)	Салат "Витаминный"	60	1.5	2.4	2.5	74.3	31.2	13.9	41.8	4	0	29.00	0.10	0.00
102	Суп картофельный с клёцками	300	1.97	2.71	12.10	135.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
443(24 4)	Каша крупяная с тушеным мясом (плов)	230	10.07	22.00	23.30	314.00	130.00	12.80	49.50	0.1	0.05	3.30	1.60	0.01
377	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	2.83	0.01	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	20.13	23.56	95.31	760.58	199.40	83.20	299.30	0.80	0.29	6.13	4.50	0.35
Полдник														
пп	Мороженное сливочное	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Итого за полдник	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
ИТОГО за день														
			69.80	65.72	148.80	1690.23	1112.50	271.00	1602.23	12.09	1.30	65.00	10.02	0.80

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B 1, мг	C, мг	E, мг	A,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 9														
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	220	16.92	19.90	42.64	328.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Какао с молоком	200	3,78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	530.00	21.80	28.33	89.32	636.01	435.73	158.06	605.31	4.75	0.40	3.93	2.48	0.15
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
101	Суп крупяной с мясными фрикадельками	300	1.97	2.71	12.10	125.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
286	Рагу овощное с мясом	250	6.50	9.20	33.40	383.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	36.61	38.94	48.85	733.43	87.70	85.40	268.80	1.04	0.26	0.72	6.50	0.05
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Фрукт свежий	200.00	0.80	0.80	18.30	134.00	26.60	16.80	28.80	4.40	0.00	20.00	0.12	0.00
	Итого за полдник	200.00	6.00	4.10	29.24	271.12	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день		64.41	65.11	204.10	1707.47	1101.00	257.00	1682.00	13.00	1.20	66.00	10.08	0.60

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ

Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся 12 и старше

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B 1, мг	C, мг	E, мг	A,мг
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ, день 10														
Завтрак														
224	запеканка творожная с морковью	200	11.94	10.24	62.78	491.00	132.90	45.00	251.70	1.63	0.38	2.60	2.04	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	510.00	21.32	24.06	64.09	735.90	169.40	89.40	354.50	2.03	0.48	2.63	3.44	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
83	Борщ	300	1.80	4.90	11.75	118.40	34.45	26.20	53.03	1.18	0.05	10.30	2.40	0.00
285	Каша рассыпчатая крупяная	130	6.50	9.20	33.40	173.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
246	Гуляш	110	7.5	10	4.5	204.3	43.1	20.9	136.5	0.6	0.07	0.35	0.5	0.0
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.83	27.04	100.40	785.00	170.35	136.89	512.83	7.75	0.54	16.75	3.16	0.14
Полдник														
пп	Йогурт классический	80.00	6.00	4.10	29.24	294.20	1.40	1.00	4.50	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00
	ИТОГО за день		57.00	52.00	264.00	1896.50	681.00	129.00	890.00	8.20	0.60	30.04	6.80	0.50

Утверждаю
И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 11														
Завтрак														
15	Сыр нарезка	30	6.96	8.85	0.00	107.49	264.00	10.50	150.00	0.30	0.01	0.21	0.15	0.70
182	Каша крупяная молочная, жидкая	230	7.20	6.30	28.20	278.00	277.00	99.50	394.20	2.63	0.28	2.60	1.08	0.04
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	570.00	20.20	22.93	64.09	630.39	577.50	154.40	647.00	3.33	0.39	2.84	2.63	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
120	Рассольник	300	1.80	6.20	8.10	114.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
203	Макаронные изделия отварные	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
268	Биточки из птицы в сливочном соусе	110	7.50	10.50	1.10	179.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	26.80	28.76	90.55	731.10	176.10	137.59	509.90	6.45	0.50	13.20	4.50	0.35
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
пп	Молоко пастеризованное	200.00	6.00	6.40	9.40	120.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.80	3.00	0.00	0.20
	Итого за полдник		1.90	2.30	45.60	231.20	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20
	ИТОГО за день		48.90	42.90	205.60	1771.90	1157.25	274.23	1628.75	17.85	1.25	60.84	11.04	0.68

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ

Гладун Н.Ю

" _____ " _____ 2017 г. 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергети ческая	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 12														
Завтрак														
396	Блины классические с джемом	200	11.20	15.34	57.81	485.00	12.60	49.00	200.00	1.77	0.23	1.53	3.67	53.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
	ИТОГО за завтрак	400.00	27.00	15.36	72.81	547.00	23.70	60.40	202.80	2.05	0.23	1.56	3.67	0.07
Обед														
71	Овощи (свежие/сол/консерв)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
147(б)	Суп крупяной с колбасой	300	1.97	2.71	12.10	135.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
312	Картофельное пюре	150	6.50	9.20	33.40	183.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
229	Рыба запеченая с овощами (поджарка)	110	11.69	6.31	3.8	123	84.28	52.05	57.97	0.73	0.05	4.1	2.84	0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	132.8	32.5	17.4	23.4	0.6	0.02	0.72	0.51	0.02
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	31.09	21.06	100.25	766.50	227.38	180.09	456.42	5.37	0.56	15.12	4.50	0.35
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Итого за полдник	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
ИТОГО за день			59.80	63.73	173.00	1684.40	1157.25	274.23	1628.75	17.85	1.25	60.84	11.04	0.68

Утверждаю

И.о. директора КГОБУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю.

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B 1, мг	C, мг	E, мг	A,мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ, ДЕНЬ 13														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	220	16.17	28.80	3.06	346.00	119.50	18.70	261.90	3.06	0.12	0.30	0.87	0.40
243	колбаса вареная(сосиска)	100	7.50	10.50	1.10	150.00	12.60	11.90	104.30	1.40	0.10	0.00	0.00	0.0
376	Какао с молоком	200	3,78	0.67	25.79	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00	0.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
	ИТОГО за завтрак	630.00	14.60	47.73	50.84	804.01	290.83	89.16	577.31	6.58	0.34	1.63	2.27	0.07
Обед														
19	Салат "Летний"	60(30)	1.00	1.00	2.50	59.10	35.51	22.60	32.60	0.60	0.06	10.30	0.70	0.00
102	Суп картофельный с горохом	300	1.97	2.71	12.10	135.00	26.70	22.75	65.75	0.87	0.09	8.20	1.20	0.40
290	Каша рассыпчатая крупяная	150	6.50	9.20	33.40	283.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
247	Птица запеченая	110	7.5	10.5	1.1	150	12.6	11.9	340	1	0.1	0	0	0.0
389	Сок фруктовый	200	0.1	0.1	17.8	96.6	8.9	1.9	14	2.8	0.02	4	0.2	0
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	27.00	25.05	97.75	903.90	153.81	138.64	747.25	6.84	0.61	22.50	4.50	0.35
Полдник														
пп	Мороженное сливочное	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Итого за полдник		1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
итого за день		53.40	57.38	209.05	1964.50	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20	400.22

Утверждаю
И.о. директора КГБОУ Спасской КШИ
Гладун Н.Ю.

" _____ " _____ 2026

Примерное 14 дневное меню для организации отдыха учащихся с 12 и старше

№ ТК/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				витамины				минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Энергетическая ценность	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В 1, мг	С, мг	Е, мг	А,мг
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ, ДЕНЬ 14														
Завтрак														
204	Оладьи со сгущенным молоком	200	16.92	19.90	42.64	518.00	36.80	24.70	252.30	1.54	0.10	0.28	1.34	0.14
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
	ИТОГО за завтрак	400.00	17.90	20.00	57.64	580.00	47.90	36.10	255.10	1.82	0.10	0.31	1.34	0.18
Обед														
71	Овощи (свеж/сол/консервир)	60(30)	1.00	1.30	2.10	12.50	13.80	8.40	14.40	1.60	0.06	2.10	0.30	0.08
114	Свекольник	300	1.80	6.20	8.10	104.40	68.50	26.40	93.50	1.60	0.00	11.07	0.30	0.02
258	Картофель запеченый с мясом и овощами	250	6.50	9.20	33.40	283.80	14.90	11.49	49.50	1.13	0.10	0.00	1.60	0.01
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	62.00	11.10	11.40	2.80	0.28	0.00	0.03	0.00	0.00
2	Хлеб пшеничный	100	6.9	0.5	20.75	116.9	23	33	97	0.1	0.1	0	1.3	0
1	Хлеб ржаной	50	3.03	1.04	10.1	62.5	32.2	35	148.4	0.34	0.14	0	1.26	0.0
	ИТОГО за обед	920.00	19.30	18.26	89.45	642.10	163.50	125.69	405.60	5.05	0.40	13.20	6.81	0.13
Полдник														
пп	Кондитерское изделие	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	Итого за полдник	50	1.1	1.5	26.2	137.2	1.4	1	4.5	0.1	0	0	0.2	0
	итого за день		45.20	47.03	202.26	1637.64	280.00	46.80	222.30	6.50	0.80	23.00	0.32	0.20