УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДОЛ «Сосновый»

_____ Н.В.Лопатина

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «СОСНОВЫЙ»

2025г

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	Каша дружба	250	27,8	19,2	10,2	332,3
	1009	Чай ссахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262,0
		Итого за прием пищи:		**35,6**	**30,4**	**75,7**	**697,3**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	187	Щи из свежий капусты на курином бульене	250	10,6	8,3	20,8	206,50
	536	Сосиска отварная	60	12,13	17,4	9,86	245,00
	688	Макароны отварные	200	7,46	5,61	35,84	230,45
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,20
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**40,63**	**33,51**	**156,76**	**1098,85**
		Полдник					
	847	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	20,6	94,0
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	307	котлета из говядины	75	13,87	7,85	6,53	150,0
	694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	4,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,0	1,2	20,6	104,8
	к/к	Батон нарезной	100	6,8	3,0	11,0	122,0
		Итого за прием пищи:		**28,75**	**18,6**	**71,89**	**601,7**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,2	9,1	116,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**6,2**	**9,1**	**116,0**
		Всего за день:		**112,68**	**92,36**	**337,15**	**2653,05**

Возрастная категория: Дети с 7 -10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
2		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	3,5	4,43	0,0	54,6
	417	Каша молочная пшенная	250	7,5	14,4	30,06	230,4
	943	Чай с сахаром	200	2,0	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**20,58**	**30,06**	**95,56**	**650,0**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	221	Суп гороховый из куры	250	9,9	11,0	10,0	186,20
	447	Рис отварной	200	17,33	17,33	17,33	17,33
	572	Гуляш из говядины	80	2,75	13,2	17,33	199,20
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит " С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**40,42**	**43,73**	**134,92**	**819,43**
		Полдник					
	847	Фрукты свежие	20	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**0.8**	**0,8**	**19,6**	**94**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	8,1	0,1	2,5	13,9
	256	Куриная котлета	80	8,87	9,83	11,71	133,75
	694	Пюре картофельное	200	3,7	18,64	46,03	284,7
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,2	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**27,17**	**30,2**	**116,24**	**667,15**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**94,77**	**109,76**	**374,32**	**2336,61**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
3		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	Каша молочная манная	250	7,2	10,7	31,06	243,1
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**15,0**	**21,9**	**96,56**	**608,1**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Суп рыбный из рыбных консервов	250	10,8	11,2	20,0	230,90
	16	Бефстроганов из печени	50/50	11,78	12,91	14,9	223,00
	447	Рис отварной	200	6,62	5,42	31,73	202,14
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,2	0,0	32,6	94,2
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	12,0	1,6	77,1	370,8
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**45,2**	**32,43**	**199,43**	**1239,74**
		Полдник					
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94,0**
		Ужин					
	717	Биточки куриные	60	0,8	0,1	2,5	183,0
	659	пюре картофельное	150	18,27	20,54	28,74	183,00
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
		Итого за прием пищи:		**22,57**	**21,0**	**66,44**	**496**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**89,37**	**81,17**	**390,03**	**2543,79**

день	№ рецептуры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
4		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	0,0	54,6
	417	Каша молочная рисовая	250	6,9	10,5	36,63	250,4
	1009	чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**21,5**	**29,88**	**113,62**	**787,23**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Борщ с курой	250	2,1	7,48	11,7	174,3
		Сосиска отварная	60	27,53	7,47	21,95	265,0
	442	Греча отварные	200	27,53	7,47	21,95	265,0
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит" С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**67,6**	**24,62**	**145,85**	**1121,0**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	1,8	0,0	24,8	110,0
		Итого за прием пищи:		**2,9**	**3,1**	**27,9**	**155,2**
		Ужин					
	74	***картофельное пюре***	200	1,1	6,4	0,9	110,6
	185	котлеты рыбные	80	0,4	0,1	0,9	309/6
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**6,9**	**1,7**	**56,7**	**234,8**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**104,70**	**64,30**	**352,07**	**2404,23**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
5		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	каша молочная геркулесовая	250	5,6	12,2	0,2	133,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**13,4**	**23,4**	**65,7**	**498,0**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	234	Щи с курой	250	7,1	9,0	17,14	174,30
	16	Колбасо отварная	60	10,4	20,0	21,2	168,20
	477	Греча отварная	200	3,06	4,8	20,45	137,3
	868	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**31,0**	**36,0**	**149,05**	**896,5**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,9**	**22,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	659	яйцо вареное	1	12,44	9,0	15,7	228,75
	326	Запеканка творожная со сгущенк	250/20	0,2	0,0	14,0	183,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	2,0	0,3	12,7	61,2
	к/к	Батон нарезной	100	6,0	2,3	41,10	209,6
		Итого за прием пищи:		**21,64**	**11,7**	**100,0**	**724,45**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**73,74**	**80,00**	**345,45**	**2364,15**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2024г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
6		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	0,0	54,6
	417	Каша молочная дружба	250	8,22	12,5	34,74	238,7
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**19,5**	**28,08**	**100,24**	**658,3**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	197	Суп с зеленом горошком	250	10,3	6,9	12,3	163,50
	631	греча отварная	200	12,13	17,4	9,86	265,00
	868	гуляш куриный	50/50	0,2	0,2	22,3	110,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	5,3	0,7	33,9	163,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**31,73**	**26,5**	**101,46**	**820,4**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,9**	**22,7**	**139,2**
		Ужин					
	447	картофельное пюре	200	0,81	3,7	4,61	210,02
	632	жаренная рыба	80	8,32	16,0	16,96	203,0
	1009	Чай с сахаром	200	6,2	2,3	3,9	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**21,63**	**23,6**	**67,27**	**647,82**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**80,56**	**87,08**	**299,67**	**2371,72**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2024г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
7		*Завтрак*					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0,0	54,6
	258	Каша молочная пшенная	250	7,19	6,5	23,55	181,5
	1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	28,0
	к/к	Батон нарезной	50	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**21,79**	**25,86**	**100,54**	**601,1**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	221	Суп гороховый с курой	250	8,61	8,4	14,31	134,75
	659	Гуляш говяжий	50/50	13,3	4,7	9,59	183,0
	447	Греча отварная	200	3,06	4,8	20,45	137,3
	933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**35,41**	**20,1**	**134,61**	**871,7**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	147	*биточки куриные*	80	1,9	23,7	03.июл	139,2
	326	Картофельное пюре	200	1,0	0,2	20,2	265,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**7,5**	**1,8**	**76,0**	**499,8**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**72,40**	**56,46**	**342,85**	**2217,80**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
8		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	0,0	54,6
	417	Каша Геркулесовая молочная	250	6,9	10,5	36,63	250,4
	1025	Какао с молоком	200	0,2	0,0	14,0	145,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**18,18**	**26,16**	**102,13**	**787,03**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Суп с вермешелевый	250	10,6	8,3	20,8	102,50
	591	колбаса отварная	60	19,72	17,89	4,76	168,20
	442	Греча отварная	200	7,46	5,61	35,8	224,60
	874	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**48,22**	**34**	**151,62**	**912,0**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	256	Котлеты куриная	80	16,88	10,88	0,0	165,0
	447	картофельное пюре	200	2,75	13,20	17,33	183,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**26,93**	**25,8**	**75,63**	**596,7**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**101,03**	**94,64**	**361,08**	**2540,93**

Возрастная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
9		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	Каша молочная манная	200	9,3	11,5	43,1	316,0
	1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,5	145,2
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**20,42**	**26,42**	**120,09**	**798,2**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	550	Суп рыбный из рыбных консервах	250	1,75	4,89	8,49	67,80
	261	Печент по строгановски	50/25	19,72	17,89	21,2	168,20
	447	рис рассыпчетый	200	5,52	4,52	26,5	307,26
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит " С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	5,3	0,7	33,9	163,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**36,13**	**29,3**	**137,9**	**919,2**
		Полдник					
	к/к	Фрукты свежие	200	0,1	0,2	19,8	86,0
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
		Итого за прием пищи:		**1,2**	**3,3**	**22,9**	**131,2**
		Уэкин					
	442	картофельное пюре	200	14,27	22,16	2,65	267,93
	536	котлеты куриная	75	4,08	6,4	27,26	179,2
	1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	2,0	0,3	12,7	61,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**23,55**	**30,1**	**77,21**	**641,13**
		Уэкин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**87,10**	**94,08**	**366,10**	**2595,69**

ная категория: Дети 7-10 лет (2025г)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (К
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
42	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	0,0	54,6
4i7	Каша молочная геркулесовая	250	8,22	12,5	34,74	308,0
1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	28,0
к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
	Итого за прием пищи:		**22,82**	**31,8**	**111,73**	**727,6**
	Обед					
119	суп гороховый	250	2,1	7,48	11,69	101,25
572	отварная сосиска	80	8,87	9,83	11,71	179,0
442	макароны отварные	200	2,78	6,48	34,5	183,00
933	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
	Итого за прием пищи:		**23,39**	**25,89**	**145,68**	**866,3**
	Полдник					
к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
к/к	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
	Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,**
	Ужин					
453	яйцо вареное	40	1,1	0,2	3,8	63
185	запеканка творожная	250	5,6	12,0	0,20	242
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102
к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,6	104
	Итого за прием пищи:		**13,2**	**13,8**	**59,8**	**539**
	Ужин 2					
к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	10
	Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**10**
	Всего за день:		**67,11**	**80,19**	**348,91**	**237**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	Каша дружба	300	27,8	19,2	10,2	332,3
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	0,9	49,70	206,0
		Итого за прием пищи:		**35,6**	**28,4**	**74,0**	**641,3**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	187	Щи из свежий на куриным бульене	300	10,6	8,3	20,8	206,50
	536	Сосиска отварная	60	12,13	17,4	9,86	245,00
	688	Макароны отварные	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит" С"	200	0,04	0,0	24,76	94,20
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	8,3	1,5	48,1	104,8
		Итого за прием пищи:		**48,41**	**35,68**	**196,2**	**1175,66**
		Полдник					
	847	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	20,6	94,0
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	307	котлета из говядины	75	180,30	10,21	8,49	195,00
	694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	4,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,0	1,2	20,6	104,8
	к/к	Батон нарезной	100	6,8	3,0	11,0	122,0
		Итого за прием пищи:		**195,18**	**20,9**	**73,85**	**646,7**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**286,89**	**93,69**	**375,75**	**2708,86**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
2		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,8
	417	Каша молочная пшенная	250	7,5	14,4	30,06	230,4
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**19,94**	**31,53**	**95,56**	**668,2**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	221	Суп гороховый с курой	250	9,9	11,0	10,0	186,2
	447	Рис тварная	200	2,75	19,52	17,33	203,0
	572	гуляш из говядины	80	2,75	13,2	17,33	199,2
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Батон нарезной	50	3,0	1,2	20,6	104,8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	0,9	42,4	204,0
		Итого за прием пищи:		**25,84**	**45,92**	**134,92**	**1005,1**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,10	3,10	3,1	45,2
		Итого за прием пищи:		**1,1**	**3,1**	**3,1**	**45,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	8,1	0,1	2,5	13,9
	256	Котлета куриная	75	11,78	12,91	14,9	223,0
	694	Картофельное пюре	200	3,7	18,64	46,03	284,7
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	50	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**30,08**	**33,3**	**119,43**	**756,4**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**82,76**	**118,80**	**361,01**	**2580,93**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
3		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	Каша молочная манная	300	7,2	10,7	31,6	243,1
	943	Чай с сахаром	200	0,0	2,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**14,8**	**23,9**	**97,1**	**608,1**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Суп рыбный из консерв	300	10,8	11,2	20,0	230,90
	16	бефстроганов из печени	50/50	11,78	12,91	14,9	223,00
	447	Рис отварной	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	12,0	1,6	77,1	370,8
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**45,78**	**33,03**	**195,12**	**1262,2**
		Полдник					
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
		Ужин					
	326	картофельное пюре	200	0,8	0,1	2,5	183,0
	659	биточки куриные	80	18,27	20,54	28,74	183,00
	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
		Итого за прием пищи:		**22,57**	**21,0**	**66,44**	**496**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**89,75**	**83,77**	**386,26**	**2566,25**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
4		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	417	Каша молочная рисовая	300	6,9	10,5	36,63	250,4
	1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**22,66**	**31,35**	**113,62**	**805,43**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Борщ с курой	300	2,1	7,48	11,7	174,30
	442	Греча отварная	200	27,53	7,47	21,59	224,60
	659	Сосиска отварная	60	27,53	7,47	21,59	265,0
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**67,6**	**24,62**	**145,13**	**1080,6**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	1,8	0,0	24,8	110,0
		Итого за прием пищи:		**2,9**	**3,1**	**27,9**	**155,2**
		Ужин					
			60	0,4	0,1	0,9	110,6
	74	картофельное пюре	200	0,9	6,4	6,5	110,9
	185	рыбные котлеты	200,2	4,1	6,4	27,3	309,7
		Итого за прием пищи:		**5,38**	**12,9**	**34,66**	**531,2**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**104,34**	**76,97**	**329,31**	**2678,43**

Возрастная категория: Дети 11 лет и старше (2023г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
5		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	417	каша молочная геркулесовая	300	8,32	16,0	16,96	179,2
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**16,12**	**27,2**	**82,46**	**544,2**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи (кусочками)	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	234	Щи с курой	300	7,1	9,0	17,5	174,30
	16	Колбасо отварная	60	10,4	20,0	21,2	183,3
	477	Греча отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,3
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**37,88**	**38,68**	**159,24**	**1081,56**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,9**	**22,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	517	яйцо вареное	1	12,44	9,24	12,56	183,0
	326	запеканка творожная со сгущенк	250/20	4,8	6,4	27,3	183,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	2,0	0,3	12,7	61,2
	к/к	Батон нарезной	40	6,0	2,3	41,10	209,6
		Итого за прием пищи:		**26,24**	**18,3**	**110,12**	**678,7**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**87,94**	**93,12**	**382,52**	**2549,66**

Возрастная категория: Дети 11 лет и старше (2026г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
6		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,8
	417	Каша молочная дружба	300	8,22	12,5	34,74	238,7
	1025	Какао с малоком	200	0,2	0,0	14,0	145,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**20,62**	**29,55**	**100,24**	**793,5**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	197	Щи с курой	300	10,3	6,9	12,3	84,75
	631	греча отвариая	200	12,13	17,4	9,86	265,0
	868	гуляш куриный	50/50	0,2	0,2	22,3	110,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	5,3	0,7	33,9	163,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**31,73**	**26,5**	**101,46**	**741,65**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,9**	**22,7**	**139,2**
		Ужин					
	608	рыба жаренная	80	10,40	20,00	21,2	224,0
	694	картофельное пюре	200	7,4	6,02	35,3	210,02
	1009	Чай с сахаром	200	6,2	2,3	3,9	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,6	104,8
		Итого за прием пищи:		**30,26**	**29,9**	**102,16**	**668,82**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**90,31**	**94,87**	**334,56**	**2449,17**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2024г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
7		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	258	каша молочная пшенная	300	7,19	6,5	23,55	181,5
	1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	28,0
		Итого за прием пищи:		**22,95**	**27,33**	**100,54**	**502,5**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	221	Суп гороховый с курой	300	8,61	8,4	14,34	134,75
	659	Гуляш говяжий	50/50	13,3	4,7	9,59	183,0
	447	макароны отварные	200	4,08	6,4	27,26	183,0
	933	Компоит из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**36,43**	**21,7**	**141,45**	**917,5**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	147	***Биточки мясные***	80	1,9	23,7	3,7	139,6
	631	картофельное пюре м	200	1,0	0,2	20,2	265,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**7,5**	**1,8**	**76**	**499,8**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**74,58**	**59,53**	**349,69**	**2164,95**

Возрастная категория: Дети 11 и старше (2026г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
8		***Завтрак***					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	417	Каша Геркулесовая молочная	300	6,9	10,5	36,63	250,4
	1025	Какао с молоком	200	0,2	0,0	14,0	145,2
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**19,34**	**27,63**	**102,13**	**805,43**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	176	Суп с вермешелью	300	10,6	8,3	20,8	102,50
	591	Колбаса отварная	60	23,8	19,52	5,74	203,0
	442	Греча отварная	200	9,94	7,48	47,8	224,60
	874	компот сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**54,78**	**37,5**	**164,58**	**946,8**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	256	Котлета куриная	80	21,1	13,6	0,0	179,0
	447	картофельное пюре	200	2,75	13,20	17,33	183,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**31,15**	**28,5**	**75,63**	**610,7**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**112,97**	**102,33**	**374,04**	**2608,13**

Возрастная категория: Дети 11 лет и старше (2024г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
9		*Завтрак*					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,1	75,0
	417	Каша молочная манная	300	9,3	11,5	43,1	316,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**17,0**	**22,7**	**108,6**	**681,0**
		Обед					
	к/к	Порционные овощи	60	0,8	0,1	2,5	13,9
	550	Суп рыбный из рыбных консерв	300	9,9	11,0	8,49	67,80
	261	Печень по строгановски	50/25	19,72	17,89	4,76	172,8
	447	Рис рассыпчетая	200	7,36	6,02	47,8	307,26
	933	Компот из смеси сухофруктов с вит "С"	200	0,04	0,0	24,76	94,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	5,3	0,7	33,9	163,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**46,12**	**36,91**	**142,79**	**923,8**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	к/к	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	442	Макароны отварные	200	17,43	11,64	16,96	179,0
	467	Биточки куриная	80	18,99	28,32	3,51	267,9
	1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	2,0	0,3	12,7	61,2
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**41,62**	**41,5**	**67,77**	**640,93**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**112,44**	**109,77**	**350,86**	**2490,89**

Возрастная категория: Дети с 11 лет и старше (2025г)

День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	
10		*Завтрак*					
	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	417	Каша молочная геркулесовая	300	8,22	12,5	34,74	308,0
	1009	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,0
	к/к	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,40	262,0
		Итого за прием пищи:		**23,98**	**33,27**	**111,73**	**862,8**
		Обед					
	119	суп гороховый	250	2,1	7,48	11,69	168,00
	572	сосиска отварная	80	11,78	12,91	14,9	168,2
	442	макароны отварные	200	3,7	8,64	46,0	307,0
	933	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	6,6	0,9	42,4	204,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**27,22**	**31,13**	**160,38**	**1046,2**
		Полдник					
	к/к	Кондитерские изделия	40	1,1	3,1	3,1	45,2
	847	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94,0
		Итого за прием пищи:		**1,9**	**3,7**	**23,7**	**139,2**
		Ужин					
	453	Яйцо вареное	40	14,27	12,0	0,2	63,0
	185	запеканка творожная	250	14,27	22,0	2,65	242,0
	1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,3	0,4	21,2	102,0
	к/к	Батон нарезной	100	3,0	1,2	20,60	104,8
		Итого за прием пищи:		**35,04**	**35,6**	**58,65**	**539,8**
		Ужин 2					
	к/к	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	106,0
		Итого за прием пищи:		**5,8**	**5,0**	**8,0**	**106,0**
		Всего за день:		**93,94**	**108,70**	**362,46**	**2694,00**