

Алтайский край, Мамонтовский район, 2100 м по направлению на юго-восток от м.з. №34

МЕНЮ

ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «Чайка»

2025 год

«01» апреля 2025 год

**Примерное десятидневное меню
детского оздоровительного лагеря «Чайка»**

1 день

N п/п	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					N рецептуры
		Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	
1	Завтрак											
1.1	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
1.2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
1.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
1.4	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	30/15/40	2,4	11,2	37,0	258	2
	Итого	510				770,28	610				987,6	
2	2 ой завтрак											
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого	200				94	200				94	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (огурец в нарезке)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
3.2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	250	1,75	4,89	8,49	84,7	187
3.3	Макароны отварные с овощами	150	4,7	63,9	26,5	187,7	200	6,2	9,3	35,3	250,2	54-2г-2020
3.4	Шницель из курицы	90	17,28	3,96	12,12	148,92	100	19,2	4,40	13,46	165,46	54-24м-2020
3.5	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	15,7	66,9	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	820				728,62	950				827,36	
4	Полдник											
4.1	Сок (фруктовый)	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (зефир)	100	0,8	0,1	79,8	326	100	0,8	0,1	79,8	326	
	Итого	300				436	300				436	
5	Ужин											
5.1	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
5.2	Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
5.3	Компот из с/ф + вит. «С»	200	6,4	-	234,9	65,3	200	6,4	0	234,9	65,3	868
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	610				880,54	685				1010,66	
6	Поздний ужин											
6.1	Снежок	200	10	3	7	102	200	10	3	7	102	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				390	275				390	
	ИТОГО	2715				3299,44	3020				3745,62	

2 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
1.2	Доп. гарнир зеленый горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
1.3	Каша молочная кукурузная с кураг.	210	7,7	10,7	48,5	321,5	260	9,6	13,3	60,1	397,9	54-3к-2020
1.4	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
1.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	605				809,31	760				1034,1	
2.	2 ой завтрак											
2.1	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	21,8	84	200	0,8	0,6	21,8	84	ПР
	Итого	200				84	200				84	
3	Обед											
3.1	Нарезка из отварной свеклы с яблоками	100	1,0	5,0	8,3	85	100	1,0	5,0	8,3	85	51
3.2	Суп картоф. протертый с гренками	250/25	5,6	7,9	29,4	218	300/30	6,7	9,5	35,2	261	79
3.3	Суфле из говядины с рисом (соус молочный)	80/40	16,1	20,8	4,1	269	100/50	20,1	27,0	5,2	345	476
3.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	180	9,9	8,37	43,11	286,65	54-4г-2020
3.5	Компот из с/ф + вит. «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	945				1151,1	1060				1317,85	
4	Полдник											
4.1	Сок (фруктовый)	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (печенье)	100	6,1	18,8	68,1	467	100	6,1	18,8	68,1	467	
	Итого	300				577	300				577	
5	Ужин											
5.1	Пампушки с чесноком	30/9	2,6	2,3	16,3	99	50/15	4,3	3,8	27,1	164	117
5.2	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
5.3	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	200	3,8	10,1	18,2	179,0	54-9г-2020
5.4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
5.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	539				512,08	640				671,3	
6	Поздний ужин											
6.1	Йогурт	200	9,0	6,0	4,1	148	200	9,0	6,0	4,1	148	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				436	275				436	
	ИТОГО	2864				3569,49	3235				4120,25	

3 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	35,2	229	250/10	7,2	9,9	48,9	319	302
1.2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	200	0,2	-	14	28	943
1.3	Бутерброд горячий с сыром и маслом	75	13,81	10,95	31,39	274,78	75	13,81	10,95	31,39	274,78	8
1.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	510				666,86	610				806,28	
2.	2- ой завтрак											
2.1	Фрукт (банан)	200	3,0	0,4	43,6	190	200	3,0	0,4	43,6	190	ПР
	Итого	200				190	200				190	
3	Обед											
3.1	Нарезка из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9,0	76	100	0,9	3,7	9,0	76	49
3.2	Борщ с капустой со сметаной на мясном б-не (курица)	250	2,0	5,4	12,8	111	300	2,4	6,4	15,4	133	110
3.3	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,6	250	34,0	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
3.4	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0	200	0,2	1,0	7,4	39,0	54-9хн-2020
3.5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
3.6	Итого	850				786,6	950				887,4	
4	Полдник											
4.1	Сок (фруктовый)	200	1,4	-	23,4	110	00	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (вафли фрук.)	100	2,8	3,3	77,3	354	100	2,8	3,3	77,3	354	
	Итого	300				464	300				464	
5	Ужин											
5.1	Голубцы ленивые	200/30	18,52	12,88	27,42	299,87	200/30	18,52	12,88	27,42	299,87	298
5.2	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
5.3	Оладьи с изюмом	100/10	6,8	16,0	42,7	349	100/10	6,8	16,0	42,7	349	327
5.4	Кисель из концентрата+ вит. «С»	200	-	-	20,0	76	200	-	-	20,0	76	648
5.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	740				1005,75	795				1084,33	
6	Поздний ужин											
6.1	Молочный продукт «Снежок»	200	10	3	7	102	200	10	3	7	102	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				390	275				390	
	ИТОГО	2875				3503,21	3130				3822,01	

4 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5,2	19,9	150	300	6,6	6,2	23,8	180	160
1.2	Чай с медом	200	0,3	0,0	7,4	30,9	200	0,3	0,0	7,4	30,9	54-11г-2020
1.3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,0	7,1	14,5	145	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	3
1.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	535				460,98	630				596,40	
2.	2 ой завтрак											
2.1	Фрукт (мандарин)	200	1,2	0,6	28,0	124	200	1,2	0,6	28,0	124	
	Итого	200				124	200				124	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (помидор в нарезке)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
3.2	Суп с рыбными консервами «сайра»	200	6,89	6,72	11,47	133,80	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
3.3	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,44	15,44	317,77	100	15,0	21,44	15,44	317,77	205
3.4	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	200	19,3	1,8	45,0	273,1	54-23г-2020
3.5	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	830				1000,77	950				1106,82	
4	Полдник											
4.1	Сок (фруктовый)	200	1,4	-	24,4	106	200	1,4	-	24,4	106	
4.2	Кондитерское изделие (пастила)	100	0,5	0	80	324	100	0,5	0	80	324	
	Итого	300				430	300				430	
5	Ужин											
5.1	Тефтели рыбн. (минтай)/ соус мол.	100/20	13,40	9,84	14,59	200,39	100/20	13,40	9,84	14,59	200,39	54-14р-2020
5.2	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	200	6,0	7,7	35,3	234,6	54-10г-2020
5.3	Блины с капустным фаршем	100/4	7,3	7,8	26,3	208	135/5	9,8	10,2	5,5	279	276
5.4	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн-2020
5.5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	624				779,17	735				958,19	
6	Поздний ужин											
6.1	Йогурт	200	9,0	6,0	4,1	148	200	9,0	6,0	4,1	148	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				436	275				436	
	ИТОГО	2764				3230,92	3090				3651,41	

5 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Каша вязкая мол. овсяная с курагой	210	8,6	12,8	34,2	285,8	260	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
1.2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
1.3	Запеканка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	200/20	6,2	10,62	56,75	268,69	200/20	6,2	10,62	56,75	268,69	395
1.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	630				759,57	735				901,29	
2.	2 завтрак											
2.1	Фрукт (нектарин)	200	0	1,8	0,4	23,6	200	0	1,8	0,4	23,6	
	Итого	200				23,6	200				23,6	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (огурец в нарезке)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
3.2	Суп свекольник	250	2,5	4,5	15,0	115	300	3,0	5,4	18,0	138	34
3.3	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13,5	11,6	207	80/40	9,2	13,5	11,6	207	462
3.4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	200	8,5	9,5	47,3	308,8	54-12г-2020
3.5	Компот из с/ф + вит. «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	900				905,1	1020				1008,1	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (пирожное вафельное)	100	4,8	36,7	55,3	572	100	4,8	36,7	55,3	572	
	Итого	300				682	300				682	
5	Ужин											
5.1	Лапшевик с творогом, сметаной	250/10	26,97	20,05	52,08	497,51	250/10	26,97	20,05	52,08	497,51	423
5.2	Пирог с мясом	100	14,0	9,8	35,7	293	100	14,0	9,8	35,7	293	746
5.3	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	610				979,09	635				1028,51	
6	Поздний ужин											
6.1	Молочный продукт «Снежок»	200	10	3	7	102	200	10	3	7	102	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				390	275				390	
	ИТОГО	2915				3739,36	3165				4033,5	

6 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п\п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Вареники ленивые	180/5	30,4	11,5	25,6	327	220/10	37,2	17,2	31,4	429	355
1.2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
1.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
1.4	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	30/15/40	2,4	11,2	37,0	258	2
	Итого	495				809,28	590				1016,70	
2.	2 ой завтрак											
2.1	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	21,8	84	200	0,8	0,6	21,8	84	
	Итого	200				84	200				84	
3	Обед											
3.1	Нарезка из отварной свеклы с растит. маслом	60	1,0	4,8	5,0	69	100	1,7	8,0	8,3	116	64
3.2	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,0	15,7	123	300	2,9	60,	18,9	148	132
3.3	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,9	26,5	187,7	200	6,2	9,3	35,3	250,2	54-2г-2020
3.4	Зразы «Школьные»	90/5	12,5	13,3	11,7	222	100/10	14,0	18,3	13,1	279	159
3.5	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	15,7	66,9	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	855				914,6	1010				1106,10	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (зефир)	100	0,8	0,1	79,8	326	100	0,8	0,1	79,8	326	
	Итого	300				436	300				436	
5	Ужин											
5.1	Пудинг из творога с повидлом	160/10	22,24	15,36	32,16	179,2	200/15	27,80	19,2	10,2	224,0	467
5.2	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	250	26,2	8,8	21,9	271,6	54-22м-2020
5.3	Кисель из концентрата+ вит. «С»	200	-	-	20,0	76	200	-	-	20,0	76	648
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	670				661,88	740				756,1	
6	Поздний ужин	200	9,0	6,0	4,1	148	200	9,0	6,0	4,1	148	
6.1	Йогурт											
	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				436	275				436	
	ИТОГО	2795				3341,76	3115				3834,9	

7 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Суп молочный с крупой (Артек)	200	4,4	4,1	16,4	120	250	5,5	5,2	20,5	150	161
1.2	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,2	8,4	49,9	316	150/30	13,7	12,6	74,8	474	280
1.2	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
1.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	570				624,58	705				862	
2.	2 ой завтрак											
2.1	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого	200				94	200				94	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (помидор в нарез.)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
3.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	300	6,6	5,4	24,2	179	140
3.3	Кнели рыбные припущенные	90/5	14,9	12,4	5,0	192	100/6	16,6	14,1	5,6	217	271
3.4	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	200	4,6	7,2	46,6	269,4	54-7г-2020
3.5	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	875				887,50	1006				1014,1	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (печенье)	100	6,1	18,8	68,1	467	100	6,1	18,8	68,1	467	
	Итого	300				577	300				577	
5	Ужин											
5.1	Запеканка картофельная с курицей	250	27,4	16,4	31,2	382,3	250	27,4	16,4	31,2	382,3	54-14м-2020
5.2	Кисель из сока плод. или ягодного	200	0,3	0,1	34,4	136	200	0,3	0,1	34,4	136	385
5.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
5.4	Блинчики с яблочным фаршем или повидлом	100/4	6,1	7,4	37,8	225	135/5	8,3	9,7	51,0	328	277
	Итого	604				878,38	765				1030,8	
6	Поздний ужин											
	Снежок	200	10	3	7	102	200	10	3	7	102	
6.1	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				390	275				390	
	ИТОГО	2824				3451,46	3251				3967,9	

8 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,5	260	9,6	13,3	60,1	397,9	54-3к-2020
1.2	Бутерброд горячий	75	13,81	10,95	31,39	274,78	75	13,81	10,95	31,39	274,78	8
1.3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
1.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	485				801,36	590				948,18	
2.	2- ой завтрак											
2.1	Фрукт (банан)	200	3,0	0,4	43,6	190	200	3,0	0,4	43,6	190	
	Итого	200				190	200				190	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (огурец в нарезке)	80	0,6	0,1	2,0	11,3	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
3.2	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	300	2,2	4,2	12,8	104	135
3.3	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
3.4	Картофельное пюре	150	5,3	6,0	19,7	145,8	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
3.5	Компот из с/ф + вит. «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	880				714,6	1000				784	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	106	200	1,4	-	24,4	106	
4.2	Кондитерское изделие (вафли фрук.)	100	2,8	3,3	77,3	354	100	2,8	3,3	77,3	354	
	Итого	300				464	300				464	
5	Ужин											
5.1	Кыстыбай с картофелем	100	5,3	8,0	24,5	196	180	9,4	15,2	42,8	349	634
5.2	Запеканка капустная с мясом	250	24,5	22,1	29,8	430	300	29,4	26,6	35,8	515	288
5.3	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	600				814,58	755				1102,00	
6	Поздний ужин											
6.1	Йогурт	200	9,0	6,0	4,1	148	200	9,0	6,0	4,1	148	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				436	275				436	
	ИТОГО	2770				3420,54	3120				3924,18	

9 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п/п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
1.2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
1.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
1.4	Клецки с яблочной начинкой	100/10	64,0	3,4	24,8	147	150/15	6,1	5,1	37,1	221	278
	Итого	515				695,21	645				896,6	
2.	2 завтрак											
2.1	Фрукт (слива)	200	-	1,8	0,6	19,20	200	-	1,8	0,6	19,20	
	Итого	200				19,20	200				19,20	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (помидор в нарез.)	80	0,9	0,2	3,0	17,1	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
3.2	Суп картофельный с бобовыми	250/20	7,3	4,4	30,8	204	300/25	9,0	5,4	38,9	253	139
3.3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
3.4	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
3.5	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0	200	0,2	1,0	7,4	39,0	54-9хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	900				876,30	1025				1009,4	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	200	0,6	-	37	144	
4.2	Кондитерское изделие (конфеты батончик)	100	5,4	18,9	70,9	459	100	5,4	18,9	70,9	459	
	Итого	260				459	260				459	
5	Ужин											
5.1	Рыба, запеченная с картофелем	240	19,1	14,5	19,9	291	300	23,8	18,1	24,8	364	250
5.2	Оладьи с изюмом	100/10	6,8	16,0	42,7	346	150/20	11,6	13,5	74,9	472	327
5.3	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн-2020
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	600				831,78	745				1080,2	
6	Поздний ужин											
6.1	Снежок	200	10	3	7	102	200	10	3	7	102	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				390	275				390	
	ИТОГО	2750				3271,49	3150				3854,4	

10 день

		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 и старше					
N п\п	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергит. ценность	N рецептуры
1	Завтрак											
1.1	Запеканка из творога со сгущ. мол.	150/20	27,84	8,0	31,4	279,6	160/40	32,57	9,36	37,91	327,13	469
1.2	Суп молочный с крупой рисовой	200	8,2	10,8	38,5	283,5	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020
1.3	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
1.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	620				751,68	725				919,33	
2.	2 ой завтрак											
2.1	Фрукт (мандарин)	200	1,2	0,6	28,0	124	200	1,2	0,6	28,0	124	
	Итого	200				124	200				124	
3	Обед											
3.1	Овощи свежие (нарезка из редиса с огурцами)	60	0,5	2,7	,6	38	100	0,8	4,6	4,4	64	26
3.2	Суп картофельный с клёцками	250	2,6	2,7	15,8	102	300	3,2	3,2	19,0	123	3
3.3	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,53	11,78	16,07	231,67	100	15,53	11,78	16,07	231,67	281
3.4	Картофель печеный	150	3,5	0,7	27,8	139	250	5,2	1,0	40,8	204	7.1
3.5	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	15,7	66,9	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
3.6	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	100	7,9	1,0	48,3	246	366
	Итого	860				881,57	1050				1030,57	
4	Полдник											
4.1	Сок фруктовый	200	1,4	-	23,4	110	200	1,4	-	23,4	110	
4.2	Кондитерское изделие (пастила)	100	0,5	0	80	324	100	0,5	0	80	324	
	Итого	300				430	300				430	
5	Ужин											
5.1	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,6	250	34,0	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
5.2	Пицца «Школьная» б/колбасы	100	9,9	11,1	27,6	256	100	9,9	11,1	27,6	256	465
5.3	Кисель из сока плод. или ягодного	200	0,3	0,1	34,4	136	200	0,3	0,1	34,4	136	385
5.4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	135,08	75	5,92	0,75	36,22	184,5	366
	Итого	550				841,68	625				969,9	
6.	Поздний ужин											
6.1	Йогурт	200	9,0	6,0	4,1	148	200	9,0	6,0	4,1	148	
6.2	Сдоба	75	7,6	0,5	56,4	288	75	7,6	0,5	56,4	288	
	Итого	275				436	275				436	
	ИТОГО	2805				3464,93	3175				3909,8	