

Согласовано
Директор МАОУ «Привольненская СШ им. М. С. Шумилова»

Л.Ю. Зубкова /
2025 г. Пр. № 45/1 ОД



Утверждаю
Начальник детского палаточного лагеря «Феникс»

Е.В. Кубракова /
Пр. № 45/1 ОД « 20 » 05 2025 г.

Семидневное меню для детского палаточного лагеря «Феникс» на базе МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова»

на 2025 учебный год
п. Привольный

Наименование блюда	Выход блюд		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	(г, мг)			Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
	7-11 лет	11 лет и старше		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	350	20	5,49	7,69	5,27	7,38	16,54	23,15	149	208	5,83	8,16	102/2011г.
Картофельное пюре	150	200	15	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,55	137	183	18,16	24,21	312/2011г.
Котлета	110	120	35	4,9	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115	136	2,61	3,08	491/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	860	1090	98	20,21	27,33	11,49	15,06	108,18	140,12	707,4	919	30,76	41,08	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	15	0,8	1	0,8	1	0,61	0,77	88,8	111	4,4	5,5	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	24	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская упаковка
Итого	430	480	63	5,8	6	18,8	19	85,81	85,97	295,6	317,8	8,4	9,5	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Макаронник с мясом и маслом	280	280	51	35,58	35,58	49,64	49,64	41,46	41,46	550	550	0	0	285/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	100	80	3	8	6,41	1,54	1,23	48,73	38,98	245	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	650	660	79	44,42	43,16	51,34	51,09	107,85	99,24	870,4	828	12,28	17,53	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	Заводская упаковка
Пирожок печёный с картофелем и луком	75	75	20	4,51	4,51	2,3	2,3	30,41	30,41	160	160	0,5	0,5	406/2011г. 467/2011г.
Итого	275	275	40	9,91	9,91	6,56	6,56	51,15	51,15	302	302	0,68	0,68	
Итого за день:	2215	2505	280	80,34	86,4	88,19	91,71	352,99	376,48	2175,4	2366,8	52,12	68,79	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная из манной	225	255	40	6,4	7,27	11,23	12,76	33,92	38,55	263	299	1,23	1,39	181/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	382/2011г.
Итого	525	575	86	21,49	23,96	21,47	23,2	93,9	109,13	654	740	2,96	3,12	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Щи из свежей капусты с	250	350	20	1,77	2,47	4,95	6,93	7,9	11,06	90	126	15,78	22,09	88/2011г.
Тефтели мясные	90	100	35	9,87	10,97	8,68	9,65	8,9	9,88	153	170	0,39	0,43	279/2011г.
Соус, сметанный с томатом	60	60	15	0,64	0,64	1,8	1,8	2,53	2,53	29	29	0,48	0,48	331/2011г.
Пюре из бобовых с маслом	155	205	20	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249	332	0	0	199/2011г.
Кисель из ягодных	200	200	15	0	0	0	0	14	14	53	53	0	0	1096/2013г.
Хлеб пеклеваннный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,6	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	905	1135	118	31,68	40,93	22,99	28,6	102,45	135,72	747,4	969	20,08	27,9	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Оладьи со сгущёнкой	180	200	20	7,4	7,4	9,2	9,2	38,9	38,9	272	272	0,5	0,5	732/733 2004г.
Фрукты свежие	200	250	25	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	Заводская
Итого	580	650	69	11,4	12,17	10,6	10,42	60,91	61,37	545,8	592,8	5,7	6	
УЖИН														
Салат из свеклы отварной	70	100	15	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,9	92,8	4,66	6,65	52/2011г.
Гуляш из отварной курицы	100	100	35	20,04	20,04	21,12	21,12	4,91	4,91	252	252	1,8	1,8	246/2011г.
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	20	8,6	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244	325	0	0	302/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,132	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская
Итого	570	680	93	33,77	39,452	32,21	36,5	88,9	118,9	745,9	927,8	9,29	11,28	
2-й УЖИН														
Йогурт питьевой	200	200	30	8,2	8,2	3	3	27,4	27,4	164	164	1,4	1,4	Заводская
Кондитерские изделия	30	30	24	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская упаковка
Итого	230	230	54	12,2	12,2	21	21	92,4	92,4	286	286	1,4	1,4	
Итого за день:	2810	3270	420	110,54	128,712	108,27	119,72	438,56	517,52	2979,1	3515,6	39,43	49,7	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Норрецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога с молоком	180	180	55	26,31	26,31	19,9	19,9	50,4	50,4	486	486	0,85	0,85	223/2011г.
Масло сливочное(порциями)	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Сыр российский (порциями)	30	30	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Кофейный напиток с молоком	200	200	25	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101	101	1,3	1,3	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8		42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	500	520	111	40,6	42,2	36,53	35,73	108,88	119,48	925	975	2,29	2,29	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты	70	100	10	0,92	1,31	2,27	3,3	4,53	6,46	42,28	60,4	11,97	17,1	42/2011г.
Суп картофельный с мясными	250	350	20	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	105	148	11,07	15,51	104/105 2011г
Биточки мясные	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Соус, сметанный с луком	30	30	15	0,49	0,49	1,76	1,76	2,11	2,11	26	26	0,4	0,4	332/2011г.
Рис отварной	150	200	15	3,65	4,87	5,38	7,17	36,68	48,91	210	280	0	0	304/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	15	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115	115	0,9	0,9	342/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	870	1100	113	24,76	31,35	26,61	32,44	130,44	168,79	880,28	1117,4	24,78	34,4	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская упаковка
Фрукты свежие	200	250	20	0,8	1	0,61	0,77	1,41	1,77	91	114	4,61	5,77	338/2011г.
Итого	430	480	64	5,8	6	18,61	18,77	86,61	86,97	297,8	320,8	8,61	9,77	
УЖИН														
Овощи по сезону	80	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Картофель отварной	150	200	15	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	143	190	21	28	310/2011г.
Бефстроганов из отварной	100	100	39	14,44	14,44	12,25	12,25	3,78	53,78	181	181	0,37	0,37	375/2004г. 553/2004г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	580	680	82	22,15	25,83	17,5	19,46	68,82	142,24	522,4	649	33,65	45,9	
2-й УЖИН														
Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская упаковка
Ватрушка с творогом	75	75	25	4,61	4,61	2,74	2,74	14,59	14,59	101	101	0,02	0,02	410/2011г.
Итого	275	275	50	10,33	10,33	9,14	9,14	14,99	14,99	219	219	0,02	0,02	
Итого за день:	2655	3055	420	103,64	115,71	108,39	115,54	409,74	532,47	2844,48	3281,2	69,35	92,38	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Норрепептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Сырники из творога со	200	200	83	16,6	21,6	28,65	33,65	23,55	28,55	252	257	0,85	1,35	333/2004г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Чай с молоком	200	200	25	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	378/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	заводская упаковка
Итого	490	510	125	24,6	31,2	38,05	43,25	81,98	97,58	599	654	2,18	2,68	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Борщ с фасолью и	250	350	20	3,04	4,25	3,93	5,5	10,71	15	137	192	5,7	8	116/2004г.
Рыба тушеная в томате с	130	130	35	10,73	12,68	5,45	6,44	4,18	4,94	116	137	4,13	4,85	229/2011г.
Картофельное пюре	150	200	15	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,25	137	183	18,16	24,21	312/2011г.
Компот из смеси	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	заводская упаковка
Итого	880	1100	98	23,59	30,78	10,82	13,97	102,51	131,86	696,4	904	32,15	42,69	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	338/2011г.
Ватрушка	80	100	25	88	110	11,2	14	35,36	44,2	242	274	0,05	0,06	218/2011г.
Итого	480	550	69	92	114,77	12,6	15,22	57,37	66,67	515,8	594,8	5,25	5,56	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Плов из отварной курицы	280	280	55	15,3	15,3	14,33	14,33	24,38	24,38	297	297	0,26	0,26	244/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	заводская упаковка
Итого	600	660	83	20,15	22,88	15,26	15,78	66,41	82,16	495,4	575	12,54	17,79	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	заводская упаковка
Булочные изделия	60	60	25	4,32	4,32	3,72	3,72	30,6	30,6	190	190	0	0,5	заводская упаковка
Итого	260	260	45	9,72	9,72	7,98	7,98	51,34	51,34	332	332	0,18	0,68	
Итого за день:	2710	3080	420	170,06	209,35	84,71	96,2	359,61	429,61	2638,6	3059,8	52,3	69,4	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная	220	250	49	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263	299	1,23	1,39	182/2011г.
Сыр российский	20	20	14	6,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Кофейный напиток	200	200	25	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101	101	1,3	1,3	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	530	580	105	21,63	21,96	27,86	29,59	93,49	108,87	702	788	2,67	2,83	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Суп картофельный,	250	350	15	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	106	148	11,08	15,51	106/2011г.107/2011г.
Запеканка	280	280	55	33,28	33,28	41,78	41,78	39,6	39,6	650	650	9,56	9,56	284/2011г.
Компот из плодов или	200	200	15	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122	122	0	0	348/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	880	1050	98	42,19	46,2	45,58	47,15	121,34	145,56	1058,4	1189	32,89	42,57	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	4	4	Заводская
Фрукты свежие	200	250	25	2,56	3,2	0,56	0,7	1,44	1,8	108	135	0,85	1,07	338/2011г.
Итого	430	480	69	7,56	8,2	18,56	18,7	86,64	87	314,4	341,4	8,85	9,07	
УЖИН														
Печень куриная	90	100	35	8,7	9,67	11,16	12,4	11,34	12,6	181	201	1,54	1,71	274/2011г. 331/2011г.
Каша рассыпчатая	150	200	20	8,6	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244	325	0	0	302/2011г.
Соус сметанный с	60	60	15	0,64	0,64	1,8	1,8	2,53	2,53	29	29	0,48	0,48	331/2011г.
Чай с сахаром	200	200	20	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	550	640	93	22,02	28,25	19,84	23,57	91,88	120,66	637	811	2,05	2,22	
2-й УЖИН														
Йогурт питьевой	200	200	30	8,2	8,2	3	3	27,4	27,4	164	164	1,4	1,4	Заводская
Пирожок с повидлом	60	60	25	5,7	5,7	4,65	4,65	42,3	42,3	313	313	0,58	0,58	738/2004г.
Итого	260	260	55	13,9	13,9	7,65	7,65	69,7	69,7	477	477	1,98	1,98	
Итого за день:	2650	3010	420	107,3	118,51	119,49	126,66	463,05	531,79	3188,8	3606,4	48,44	58,67	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Пудинг из творога	100	110	40	16,48	18,13	13,92	15,31	28,48	31,33	306	337	0,42	0,46	222/2011г.
Соус молочный(сладкий)	60	60	10	1,17	1,17	2,71	2,71	7,95	7,95	61	61	0,2	0,2	327/2011г.
Сыр российский	30	30	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	382/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	55	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	480	510	106	32,82	36,07	34,12	35,71	96,54	111,99	824	905	2,35	2,39	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты	70	100	24	0,92	1,31	2,27	3,3	4,53	6,46	42,28	60,4	11,97	17,1	42/2004г.
Суп «Полевой»	250	350	15	2,86	4	2,96	4,15	13,84	19,37	254	356	0	0	117/2004г.
Солянка домашняя	200	200	55	11,9	11,9	14,2	14,2	10,2	10,2	234	234	8,52	8,52	157/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская
Итого	800	970	112	21,94	26,27	20,32	22,94	94,42	118,8	828,28	1030,4	21,22	26,35	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	0,8	1	0,8	1	0,61	0,77	88,8	111	4,4	5,5	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская
Итого	430	480	64	5,8	6	18,8	19	85,81	85,97	295,2	317,4	8,4	9,5	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Котлета мясная	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Сметанный соус	30	30	10	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22	22	0,01	0,01	332/2011г.
Макароньы отварные	150	200	15	5,66	7,55	0,67	0,89	31,92	42,56	156	208	0	0	202/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская
Итого	590	710	93	22,46	28,26	16,49	18,7	84,59	111,52	588,4	741	6,71	8,23	
2-й УЖИН														
Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская
Булочка «Домашняя»	60	60	20	4,21	4,21	6,31	6,31	32,8	32,8	97	97	0,93	0,93	769/2004г.
Итого	260	260	45	9,93	9,93	12,71	12,71	33,2	33,2	215	215	0,93	0,93	
Итого за день:	2560	2930	420	92,95	106,53	102,44	109,06	394,56	461,48	2750,9	3208,8	39,61	47,4	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	220	250	50	4,81	5,47	4,18	4,75	15,8	17,96	132	150	0,73	0,83	120/2011г.
Сыр российский	20	20	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	387/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	заводская упаковка
Итого	530	580	106	19,98	22,24	21,67	22,44	75,91	88,67	589	657	2,46	2,56	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Суп картофельный с фрикадельками	250	350	24	3,56	4,98	4,59	6,43	18,79	26,31	144	202	5,75	8,05	108/2011г.
Ромштекс куриный	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Капуста тушёная	150	200	20	3,1	4,13	4,85	6,47	14,14	18,85	113	15	25,74	34,32	321/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	15	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115	115	0,9	0,9	342/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	заводская упаковка
Итого	840	1070	107	24,66	31,42	23,93	29,32	105,99	136,82	762,4	832	36,26	48,66	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	25	0,8	1	0,61	0,77	1,41	1,77	91	114	4,61	5,77	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	25	4	4	18	18	65	65	122	112	0	0	заводская упаковка
Итого	430	480	74	5,8	6	18,61	18,77	86,61	86,97	297,4	310,4	8,61	9,77	
УЖИН														
Салат из свеклы отварной	70	100	15	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,9	92,8	4,66	6,65	52/2011г.
Плов из птицы	300	300	55	27,02	27,02	13,42	13,42	54,68	54,68	448	448	9,8	9,8	291/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	100	3	4,01	8,01	0,77	1,54	24,37	48,73	123	245	0	0	заводская упаковка
Итого	620	700	88	32,09	36,51	18,42	20,99	99,83	126,67	695,9	845,8	14,49	16,48	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	заводская упаковка
Пирожок печёный с картофелем	75	75	25	4,51	4,51	2,3	2,3	30,41	30,41	160	160	0,5	0,5	406/2011г.
Итого	275	275	45	9,91	9,91	6,56	6,56	51,15	51,15	302	302	0,68	0,68	
Итого за день:	2695	3105	420	92,44	106,08	89,19	98,08	419,49	490,28	2646,7	2947,2	62,5	78,15	

Наименование блюда	Выход блюд		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	(г, мг)			Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
	7-11 лет	11 лет и старше		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	220	250	87	4,81	5,47	4,18	4,75	15,8	17,96	132	150	0,73	0,83	120/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	510	560	119	11,36	13,62	12,25	13,02	73,33	86,09	458	526	0,76	0,86	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Суп картофельный с бобовыми	250	350	20	5,49	7,69	5,27	7,38	16,54	23,15	149	208	5,83	8,16	102/2011г.
Картофельное пюре	150	200	15	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,55	137	183	18,16	24,21	312/2011г.
Котлета	110	120	35	4,9	5,79	4,78	5,65	4,02	4,75	115	136	2,61	3,08	491/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	860	1090	98	20,21	27,33	11,49	15,06	108,18	140,12	707,4	919	30,76	41,08	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	15	0,8	1	0,8	1	0,61	0,77	88,8	111	4,4	5,5	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	35	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская упаковка
Итого	430	480	74	5,8	6	18,8	19	85,81	85,97	295,6	317,8	8,4	9,5	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Макаронник с мясом и маслом	280	280	51	35,58	35,58	49,64	49,64	41,46	41,46	550	550	0	0	285/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	100	80	3	8	6,41	1,54	1,23	48,73	38,98	245	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	650	660	79	44,42	43,16	51,34	51,09	107,85	99,24	870,4	828	12,28	17,53	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	25	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	Заводская упаковка
Пирожок печёный с картофелем	75	75	25	4,51	4,51	2,3	2,3	30,41	30,41	160	160	0,5	0,5	400/2011г.
Итого	275	275	50	9,91	9,91	6,56	6,56	51,15	51,15	302	302	0,68	0,68	467/2011г.
Итого за день:	2725	3065	420	91,7	100,02	100,44	104,73	426,32	462,57	2633,4	2892,8	52,88	69,65	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная из манной	225	255	40	6,4	7,27	11,23	12,76	33,92	38,55	263	299	1,23	1,39	181/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	382/2011г.
Итого	525	575	86	21,49	23,96	21,47	23,2	93,9	109,13	654	740	2,96	3,12	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Щи из свежей капусты с	250	350	20	1,77	2,47	4,95	6,93	7,9	11,06	90	126	15,78	22,09	88/2011г.
Тефтели мясные	90	100	35	9,87	10,97	8,68	9,65	8,9	9,88	153	170	0,39	0,43	279/2011г.
Соус, сметанный с томатом	60	60	15	0,64	0,64	1,8	1,8	2,53	2,53	29	29	0,48	0,48	331/2011г.
Пюре из бобовых с маслом	155	205	20	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249	332	0	0	199/2011г.
Кисель из ягодных	200	200	15	0	0	0	0	14	14	53	53	0	0	1096/2013г.
Хлеб пеклеваный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,6	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	905	1135	118	31,68	40,93	22,99	28,6	102,45	135,72	747,4	969	20,08	27,9	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Оладьи со сгущённой	180	200	20	7,4	7,4	9,2	9,2	38,9	38,9	272	272	0,5	0,5	732/733 2004г.
Фрукты свежие	200	250	25	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	Заводская
Итого	580	650	69	11,4	12,17	10,6	10,42	60,91	61,37	545,8	592,8	5,7	6	
УЖИН														
Салат из свеклы отварной	70	100	15	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,9	92,8	4,66	6,65	52/2011г.
Гуляш из отварной курицы	100	100	35	20,04	20,04	21,12	21,12	4,91	4,91	252	252	1,8	1,8	246/2011г.
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	20	8,6	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244	325	0	0	302/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,132	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская
Итого	570	680	93	33,77	39,452	32,21	36,5	88,9	118,9	745,9	927,8	9,29	11,28	
2-й УЖИН														
Йогурт питьевой	200	200	30	8,2	8,2	3	3	27,4	27,4	164	164	1,4	1,4	Заводская
Кондитерские изделия	30	30	24	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская
Итого	230	230	54	12,2	12,2	21	21	92,4	92,4	286	286	1,4	1,4	
Итого за день:	2810	3270	420	110,54	128,712	108,27	119,72	438,56	517,52	2979,1	3515,6	39,43	49,7	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	180	55	26,31	26,31	19,9	19,9	50,4	50,4	486	486	0,85	0,85	223/2011г.
Масло сливочное(порциями)	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Сыр российский (порциями)	30	30	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Кофейный напиток с молоком	200	200	25	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101	101	1,3	1,3	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8		42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	500	520	111	40,6	42,2	36,53	35,73	108,88	119,48	925	975	2,29	2,29	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты	70	100	10	0,92	1,31	2,27	3,3	4,53	6,46	42,28	60,4	11,97	17,1	42/2011г.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	350	20	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	105	148	11,07	15,51	104/105 2011г
Биточки мясные	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Соус, сметанный с луком	30	30	15	0,49	0,49	1,76	1,76	2,11	2,11	26	26	0,4	0,4	332/2011г.
Рис отварной	150	200	15	3,65	4,87	5,38	7,17	36,68	48,91	210	280	0	0	304/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	15	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115	115	0,9	0,9	342/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	870	1100	113	24,76	31,35	26,61	32,44	130,44	168,79	880,28	1117,4	24,78	34,4	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская упаковка
Фрукты свежие	200	250	20	0,8	1	0,61	0,77	1,41	1,77	91	114	4,61	5,77	338/2011г.
Итого	430	480	64	5,8	6	18,61	18,77	86,61	86,97	297,8	320,8	8,61	9,77	
УЖИН														
Овощи по сезону	80	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Картофель отварной	150	200	15	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	143	190	21	28	310/2011г.
Бефстроганов из отварной курицы со сметанным соусом	100	100	39	14,44	14,44	12,25	12,25	3,78	53,78	181	181	0,37	0,37	375/2004г. 553/2004г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	580	680	82	22,15	25,83	17,5	19,46	68,82	142,24	522,4	649	33,65	45,9	
2-й УЖИН														

Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская упаковка
Ватрушка с творогом	75	75	25	4,61	4,61	2,74	2,74	14,59	14,59	101	101	0,02	0,02	410/2011г.
Итого	275	275	50	10,33	10,33	9,14	9,14	14,99	14,99	219	219	0,02	0,02	
Итого за день:	2655	3055	420	103,64	115,71	108,39	115,54	409,74	532,47	2844,48	3281,2	69,35	92,38	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Сырники из творога со	200	200	83	16,6	21,6	28,65	33,65	23,55	28,55	252	257	0,85	1,35	333/2004г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Чай с молоком	200	200	25	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	378/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	заводская упаковка
Итого	490	510	125	24,6	31,2	38,05	43,25	81,98	97,58	599	654	2,18	2,68	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Борщ с фасолью и	250	350	20	3,04	4,25	3,93	5,5	10,71	15	137	192	5,7	8	116/2004г.
Рыба тушеная в томате с	130	130	35	10,73	12,68	5,45	6,44	4,18	4,94	116	137	4,13	4,85	229/2011г.
Картофельное пюре	150	200	15	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,25	137	183	18,16	24,21	312/2011г.
Компот из смеси	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	заводская упаковка
Итого	880	1100	98	23,59	30,78	10,82	13,97	102,51	131,86	696,4	904	32,15	42,69	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	338/2011г.
Ватрушка	80	100	25	88	110	11,2	14	35,36	44,2	242	274	0,05	0,06	218/2011г.
Итого	480	550	69	92	114,77	12,6	15,22	57,37	66,67	515,8	594,8	5,25	5,56	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Плов из отварной курицы	280	280	55	15,3	15,3	14,33	14,33	24,38	24,38	297	297	0,26	0,26	244/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	заводская упаковка
Итого	600	660	83	20,15	22,88	15,26	15,78	66,41	82,16	495,4	575	12,54	17,79	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	заводская упаковка
Булочные изделия	60	60	25	4,32	4,32	3,72	3,72	30,6	30,6	190	190	0	0,5	заводская упаковка
Итого	260	260	45	9,72	9,72	7,98	7,98	51,34	51,34	332	332	0,18	0,68	
Итого за день:	2710	3080	420	170,06	209,35	84,71	96,2	359,61	429,61	2638,6	3059,8	52,3	69,4	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная	220	250	49	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263	299	1,23	1,39	182/2011г.
Сыр российский	20	20	14	6,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Кофейный напиток	200	200	25	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101	101	1,3	1,3	379/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	530	580	105	21,63	21,96	27,86	29,59	93,49	108,87	702	788	2,67	2,83	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Суп картофельный,	250	350	15	2,19	3,07	2,78	3,89	15,39	21,55	106	148	11,08	15,51	106/2011г.107/2011г.
Запеканка	280	280	55	33,28	33,28	41,78	41,78	39,6	39,6	650	650	9,56	9,56	284/2011г.
Компот из плодов или	200	200	15	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122	122	0	0	348/2011г.
Хлеб пеклеваный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская упаковка
Итого	880	1050	98	42,19	46,2	45,58	47,15	121,34	145,56	1058,4	1189	32,89	42,57	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	4	4	Заводская
Фрукты свежие	200	250	25	2,56	3,2	0,56	0,7	1,44	1,8	108	135	0,85	1,07	338/2011г.
Итого	430	480	69	7,56	8,2	18,56	18,7	86,64	87	314,4	341,4	8,85	9,07	
УЖИН														
Печень куриная	90	100	35	8,7	9,67	11,16	12,4	11,34	12,6	181	201	1,54	1,71	274/2011г. 331/2011г.
Каша рассыпчатая	150	200	20	8,6	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244	325	0	0	302/2011г.
Соус сметанный с	60	60	15	0,64	0,64	1,8	1,8	2,53	2,53	29	29	0,48	0,48	331/2011г.
Чай с сахаром	200	200	20	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская упаковка
Итого	550	640	93	22,02	28,25	19,84	23,57	91,88	120,66	637	811	2,05	2,22	
2-й УЖИН														
Йогурт питьевой	200	200	30	8,2	8,2	3	3	27,4	27,4	164	164	1,4	1,4	Заводская
Пирожок с повидлом	60	60	25	5,7	5,7	4,65	4,65	42,3	42,3	313	313	0,58	0,58	738/2004г.
Итого	260	260	55	13,9	13,9	7,65	7,65	69,7	69,7	477	477	1,98	1,98	
Итого за день:	2650	3010	420	107,3	118,51	119,49	126,66	463,05	531,79	3188,8	3606,4	48,44	58,67	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Пудинг из творога	100	110	40	16,48	18,13	13,92	15,31	28,48	31,33	306	337	0,42	0,46	222/2011г.
Соус молочный(сладкий)	60	60	10	1,17	1,17	2,71	2,71	7,95	7,95	61	61	0,2	0,2	327/2011г.
Сыр российский	30	30	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	382/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	55	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	480	510	106	32,82	36,07	34,12	35,71	96,54	111,99	824	905	2,35	2,39	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты	70	100	24	0,92	1,31	2,27	3,3	4,53	6,46	42,28	60,4	11,97	17,1	42/2004г.
Суп «Полевой»	250	350	15	2,86	4	2,96	4,15	13,84	19,37	254	356	0	0	117/2004г.
Солянка домашняя	200	200	55	11,9	11,9	14,2	14,2	10,2	10,2	234	234	8,52	8,52	157/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская
Итого	800	970	112	21,94	26,27	20,32	22,94	94,42	118,8	828,28	1030,4	21,22	26,35	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	0,8	1	0,8	1	0,61	0,77	88,8	111	4,4	5,5	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская
Итого	430	480	64	5,8	6	18,8	19	85,81	85,97	295,2	317,4	8,4	9,5	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Котлета мясная	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Сметанный соус	30	30	10	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22	22	0,01	0,01	332/2011г.
Макароны отварные	150	200	15	5,66	7,55	0,67	0,89	31,92	42,56	156	208	0	0	202/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская
Итого	590	710	93	22,46	28,26	16,49	18,7	84,59	111,52	588,4	741	6,71	8,23	
2-й УЖИН														
Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская
Булочка «Домашняя»	60	60	20	4,21	4,21	6,31	6,31	32,8	32,8	97	97	0,93	0,93	769/2004г.
Итого	260	260	45	9,93	9,93	12,71	12,71	33,2	33,2	215	215	0,93	0,93	
Итого за день:	2560	2930	420	92,95	106,53	102,44	109,06	394,56	461,48	2750,9	3208,8	39,61	47,4	

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№рецептуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	220	250	50	4,81	5,47	4,18	4,75	15,8	17,96	132	150	0,73	0,83	120/2011г.
Сыр российский	20	20	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	387/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	заводская упаковка
Итого	530	580	106	19,98	22,24	21,67	22,44	75,91	88,67	589	657	2,46	2,56	
ОБЕД														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Суп картофельный с фрикадельками	250	350	24	3,56	4,98	4,59	6,43	18,79	26,31	144	202	5,75	8,05	108/2011г.
Ромштекс куриный	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Капуста тушёная	150	200	20	3,1	4,13	4,85	6,47	14,14	18,85	113	15	25,74	34,32	321/2011г.
Компот из свежих плодов	200	200	15	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	115	115	0,9	0,9	342/2011г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	заводская упаковка
Итого	840	1070	107	24,66	31,42	23,93	29,32	105,99	136,82	762,4	832	36,26	48,66	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	25	0,8	1	0,61	0,77	1,41	1,77	91	114	4,61	5,77	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	25	4	4	18	18	65	65	122	112	0	0	заводская упаковка
Итого	430	480	74	5,8	6	18,61	18,77	86,61	86,97	297,4	310,4	8,61	9,77	
УЖИН														
Салат из свеклы отварной	70	100	15	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,9	92,8	4,66	6,65	52/2011г.
Плов из птицы	300	300	55	27,02	27,02	13,42	13,42	54,68	54,68	448	448	9,8	9,8	291/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	100	3	4,01	8,01	0,77	1,54	24,37	48,73	123	245	0	0	заводская упаковка
Итого	620	700	88	32,09	36,51	18,42	20,99	99,83	126,67	695,9	845,8	14,49	16,48	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	заводская упаковка
Пирожок печёный с картофелем	75	75	25	4,51	4,51	2,3	2,3	30,41	30,41	160	160	0,5	0,5	406/2011г.
Итого	275	275	45	9,91	9,91	6,56	6,56	51,15	51,15	302	302	0,68	0,68	
Итого за день:	2695	3105	420	92,44	106,08	89,19	98,08	419,49	490,28	2646,7	2947,2	62,5	78,15	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Привольненская СШ
имени М.С. Шумилова»

_____/Л.Ю. Зубкова/

«____» _____ 2025 год

Мп.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник палаточного лагеря «Феникс»

«____» _____ 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в палаточном лагере «Феникс»
На территории МАОУ «Привольненская СШ имени М.С. Шумилова»»