

Согласовано
Директор
ГБУ ДО РК "ДОЦ" Сокол"
И.А. Середа
" " " 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
"28" июля 2025г.



Основное (организованное) меню для детей в детских оздоровительных
лагерях (летнего функционирования) СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное с м/с	150/5	22,44	13,29	24,06	310,00
140	Суп молочный с крупой овсяной	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	690	34,18	27,64	88,12	741,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
331	Бифштекс рубленый паровой	110	22,00	14,93	0,00	223,14
217	Овощное рагу	200	4,31	16,00	18,00	233,85
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
480	Кисель из яблоч сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	1000	37,89	37,19	98,51	888,54
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	120	1,57	3,90	7,76	72,48
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	785	33,56	13,37	107,53	684,37
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	2375	113,97	80,80	355,18	2619,91

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
399	Блинчики со сметаной	60/15	3,38	1,80	23,52	123,91
140	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	630	24,06	25,65	96,38	713,11
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
113	Суп- лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75
265	Плов из мяса	280	30,78	31,53	48,57	601,07
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	
	Итого за прием	970	43,13	38,50	127,67	991,62
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	410	2,94	1,70	53,82	247,30
	<i>Ужин</i>					
35	Салат "Полынский" (капуста белокочанная,помидоры свежие, огурцы свежие,перец сладкий)	120	1,32	12,12	4,44	132,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	140	28,84	19,88	26,60	400,40
472	Картофель в молоке	200	3,87	6,27	31,33	193,33
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	780	42,95	39,58	126,01	1026,53
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
429	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	28,68	0,00
	Итого за прием	240	10,08	4,57	35,88	58,50
	Итого за день	3030	123,15	110,00	439,77	3037,06

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	13,45	19,90	50,40	486,00
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	715	27,79	37,30	120,74	980,95
	<i>Обед</i>					
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	5,76	12,84	7,80	169,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	107,25
333	Рыба запеченная	150	15,30	13,20	1,55	324,00
476	Картофель запеченный	200	5,47	20,13	44,80	381,33
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	1040	37,94	52,58	141,28	1328,58
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
30	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120	1,32	12,12	4,32	127,20
372	Шницели припущенные из птицы	110	22,00	19,80	11,79	312,71
271	Каша перловая с овощами	180	8,55	13,14	33,93	288,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	730	40,79	46,37	113,68	1028,71
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3075	114,86	138,85	436,71	3644,05

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	159	14,78	26,32	2,80	307,03
182	Каша жидкая молочная овсяная	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	704	33,30	53,10	93,24	984,59
	<i>Обед</i>					
36	Салат "Школьные годы"	120	1,80	12,12	5,28	138,00
117	Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97,25
441	Чахохбили (мясо птицы)	150	26,80	26,60	7,60	377,00
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	1040	45,51	51,27	116,90	1111,05
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
21	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80
332	Овощи фаршированные мясом и рисом (перец)	280	18,15	19,31	15,83	310,90
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	720	28,51	27,82	92,91	736,50
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
421	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	28,26	0,00
	Итого за прием	240	10,06	3,73	35,46	58,50
	Итого за день	3094	119,13	136,68	377,33	3064,74

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
140	Суп молочный с крупой манной	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	710	30,23	33,29	113,44	873,32
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
108/109	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
356	Печень говяжья по-строгоновски	150	29,25	14,10	11,40	289,50
303	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	5,09	29,47	182,88
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1020	47,39	25,21	127,14	937,43
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	110	19,14	10,78	12,10	224,40
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	750	33,85	40,99	108,35	938,00
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	2870	119,81	102,10	409,94	3054,55

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
140	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	735	29,58	33,87	106,97	851,60
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	970	50,51	39,86	131,29	1084,10
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
14	Салат из свежих огурцов	120	0,84	7,20	2,16	76,80
269	Котлеты (особые) мясные	110	15,74	25,16	13,34	346,00
217	Овощное рагу	200	4,31	16,00	18,00	233,85
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	750	29,81	49,67	97,14	957,45
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3025	118,16	125,92	394,46	3189,55

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
522/567	Вареники с творожным фаршем со сметаной	230/15	8,25	5,86	44,46	264,12
182	Каша жидкая молочная овсяная	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	790	25,07	31,04	132,60	911,68
	<i>Обед</i>					
35	Салат "Полынский" (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий)	120	1,32	12,12	4,44	132,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
367	Жаркое по - домашнему	280	31,55	30,05	25,01	496,53
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,03	0,00	1,75	7,20
	Итого за прием	790	47,52	45,98	110,84	1047,53
	<i>Полдник</i>					
421	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	28,26	157,20
пр	Мороженое	75	2,80	7,50	14,55	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	335	8,46	10,33	63,01	242,00
	<i>Ужин</i>					
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	120	3,60	6,84	5,76	98,40
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	150	18,75	2,25	7,80	126,00
303	Каша вязкая из крупы пшениной	180	5,02	6,01	28,73	189,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	770	36,29	16,41	105,93	714,20
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	2885	123,91	105,61	434,58	3047,11

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
346	Суфле из отварной говядины (паровое)	110	20,90	18,70	2,75	267,30
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	3,07	5,00	31,89	184,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	615	37,89	39,20	82,93	839,86
	<i>Обед</i>					
52	Икра овощная	120	1,56	3,24	4,56	54,00
113	Суп- лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75
374	Мясо в кисло - сладком соусе	150	25,05	26,25	11,70	384,00
303	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,80	5,09	29,47	182,88
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	1020	42,80	41,34	124,89	1052,43
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	2,86	1,62	51,86	237,90
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	800	31,81	22,01	108,64	761,35
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
	Итого за прием	230	9,30	5,70	37,40	238,50
	Итого за день	3055	124,67	109,88	405,71	3130,04

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	13,45	19,90	50,40	486,00
121	Суп молочный с крупой кукурузной	250	3,71	4,47	7,68	89,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	740	24,80	32,67	113,89	902,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	147,14
472	Картофель в молоке	200	3,87	6,27	31,33	193,33
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1090	35,02	15,90	119,32	765,03
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80
389	Котлеты "Самарская аппетитка" (говядина)	110	23,76	20,02	8,36	308,00
205	Макароны отварные (рожки) с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	730	40,33	40,64	108,63	959,68
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3150	108,49	91,81	402,86	2932,71

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	159	14,78	26,32	2,80	307,03
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	724	37,94	59,00	93,24	1056,59
	<i>Обед</i>					
33	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	120	2,64	12,24	6,00	140,40
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
370	Азу	300	26,70	30,00	26,55	483,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	990	43,65	48,82	115,83	1085,45
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
446	Биточки рубленные из птицы (паровые)	110	19,14	10,78	12,10	224,40
303	Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,02	6,01	28,73	189,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	730	34,04	18,22	106,51	726,20
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3034	123,97	128,64	376,59	3174,04

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
218	Вареники ленивые отварные	130	17,63	9,47	26,93	263,25
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
140	Суп молочный с крупой манной	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	685	32,21	26,72	104,29	785,85
	<i>Обед</i>					
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	120	3,60	6,84	5,76	98,40
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
310	Шницель рыбный натуральный	150	22,00	2,00	10,60	148,00
184	Рулет картофельный с яйцом	200	12,60	8,80	22,60	220,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	1040	49,61	24,04	126,09	927,70
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	3,85	0,95	60,10	267,20
	<i>Ужин</i>					
68	Салат картофельный с зеленым горошком	120	2,00	6,20	10,80	108,00
392	Пельмени отварные с маслом	280	28,82	17,00	49,24	465,76
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	740	40,22	27,51	124,33	906,06
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3055	132,46	81,07	437,01	3018,51

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
121	Суп молочный с крупой пшенной	250	3,71	4,47	7,68	89,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	775	32,37	36,69	94,38	841,10
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	970	40,72	40,79	136,52	1083,35
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
52	Икра овощная	120	1,56	3,24	4,56	54,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	140	28,84	19,88	26,60	400,40
476	Картофель запеченный	200	5,47	20,13	44,80	381,33
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	780	44,79	44,56	139,60	1136,53
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
429	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	28,68	166,80
	Итого за прием	240	10,08	4,57	35,88	225,30
	Итого за день	3135	129,63	127,30	443,24	3450,98

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	13,45	19,90	50,40	486,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	725	28,87	43,89	136,34	1107,56
	<i>Обед</i>					
35	Салат "Полынский" (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий)	120	1,32	12,12	4,44	132,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,43	5,95	7,90	95,00
395	Вареники с картофелем	280	30,00	7,69	55,15	410,16
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	990	43,04	30,07	133,58	977,46
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	390	1,76	0,76	38,82	174,10
	<i>Ужин</i>					
84	Салат "Пёстрый" (свекла., яблоки)	120	1,60	6,20	15,00	122,00
333	Рыба запеченная	150	15,30	13,20	1,55	324,00
303	Каша вязкая из крупы рисовой	180	3,07	5,00	31,89	184,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	770	28,89	25,71	112,08	931,66
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	Итого за день	3075	109,14	102,27	443,02	3322,48

Сезон: Летний; Возрастная категория 12 -18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	159	14,78	26,32	2,80	307,03
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	714	32,46	48,42	71,13	849,98
	<i>Обед</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	120	1,44	6,24	11,40	108,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
374	Мясо в кисло - сладком соусе	150	25,05	26,25	11,70	384,00
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,50	6,01	24,63	174,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	1020	52,61	43,71	125,27	1105,90
	<i>Полдник</i>					
338	Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	410	5,03	1,89	75,10	340,40
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00
368	Суфле из птицы	110	14,16	14,03	4,81	202,13
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	800	29,15	23,94	98,82	729,18
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
	Итого за прием	230	9,30	5,70	37,40	238,50
	Итого за день	3174	128,54	123,65	407,72	3263,96
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		120,90	111,86	412,02	3142,16
	<i>Норма</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
	<i>Процент выполнимости</i>		134,33	121,59	107,58	115,52