



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

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 лет

№ рецеп	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	135/5	20,27	12,00	21,73	280,00
140	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	610	29,75	24,93	75,24	647,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57
217	Овощное рагу	180	3,88	14,40	16,20	210,46
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	830	29,90	31,43	76,05	713,43
	<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	80	1,05	2,60	5,17	48,32
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	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	660	27,29	10,47	84,64	541,53
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(п/р)	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	2080	95,27	69,43	296,95	2207,96

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
399	Блинчики со сметаной	60/15	3,38	1,80	23,52	123,91
140	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	560	20,64	22,76	85,83	631,11
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
113	Суп- лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60
265	Плов из мяса	240	26,38	27,02	41,63	515,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	
	Итого за прием	800	35,02	32,43	99,93	792,20
	<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)	80	0,88	8,08	2,96	88,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,60
472	Картофель в молоке	180	3,48	5,64	28,20	174,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	650	33,06	30,23	97,90	791,00
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
429	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	0,00
	Итого за прием	230	9,30	3,96	31,10	58,50
	Итого за день	2650	100,95	91,07	368,58	2520,11

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	140/15	11,58	17,14	43,40	418,50
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	625	23,42	32,75	102,37	841,90
	<i>Обед</i>					
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,84	8,56	5,20	112,80
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	85,80
333	Рыба запеченная	120	12,24	10,56	1,24	259,20
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	860	29,11	42,20	113,55	1061,40
	<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	80	0,88	8,08	2,88	84,80
372	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86
271	Каша перловая с овощами	150	7,13	10,95	28,28	240,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	600	32,05	36,12	86,64	795,06
	<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	2675	92,92	113,67	363,58	3004,16

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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 с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	634	30,19	49,57	77,82	878,45
	<i>Обед</i>					
36	Салат "Школьные годы"	80	1,20	8,08	3,52	92,00
117	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,80
441	Чахохбили (мясо птицы)	125	22,33	22,17	6,33	314,17
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	865	36,35	40,75	91,50	878,07
	<i>Полдник</i>					
338	Фрукты 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	80	0,96	4,80	8,96	83,20
332	Овощи фаршированные мясом и рисом (перец)	240	15,56	16,55	13,57	266,48
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	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	600	22,56	22,24	68,37	564,08
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	0,00
	Итого за прием	230	9,28	3,26	30,75	58,50
	Итого за день	2719	100,14	116,58	307,26	2553,20

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
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	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	630	26,05	30,32	97,97	767,92
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
108/109	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40
356	Печень говяжья по-строгановски	125	24,38	11,75	9,50	241,25
303	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4,00	4,24	24,56	152,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	835	37,80	20,64	98,09	739,45
	<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>					
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	80	0,96	8,08	1,60	83,20
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	630	26,58	32,90	84,53	740,40
	<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	2485	98,77	86,45	341,60	2553,57

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	125	8,46	9,95	21,32	209,00
140	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	595	22,24	26,48	83,63	662,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
440	Плов из птицы	240	24,80	29,60	44,32	542,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	800	40,82	33,69	103,26	878,20
	<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	80	0,56	4,80	1,44	51,20
269	Котлеты (особые) мясные	90	12,88	20,59	10,91	283,09
217	Овощное рагу	180	3,88	14,40	16,20	210,46
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	630	23,36	40,68	74,39	759,15
	<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	2595	94,68	103,37	320,34	2595,95

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	185/15	6,73	4,78	36,29	215,61
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	675	20,45	26,44	109,02	757,02
	<i>Обед</i>					
35	Салат "Польинский" (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий)	80	0,88	8,08	2,96	88,00
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
367	Жаркое по - домашнему	240	27,04	25,76	21,44	425,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,03	0,00	1,75	7,20
	Итого за прием	620	38,51	36,71	82,93	816,40
	<i>Полдник</i>					
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00
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	325	7,68	9,86	58,30	215,80
	<i>Ужин</i>					
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	80	2,40	4,56	3,84	65,60
308	Котлеты рыбные любительские (минтай)	120	15,00	1,80	6,24	100,80
303	Каша вязкая из крупы пшенной	150	4,18	5,01	23,94	157,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	630	27,62	12,26	79,86	538,30
	<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	2450	100,84	87,10	352,31	2459,22

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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)	100	19,00	17,00	2,50	243,00
303	Каша вязкая из крупы рисовой	150	2,56	4,17	26,57	154,05
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	560	34,42	36,50	70,92	753,25
	<i>Обед</i>					
52	Икра овощная	80	1,04	2,16	3,04	36,00
113	Суп- лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60
374	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	9,75	320,00
303	Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4,00	4,24	24,56	152,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
	Итого за прием	835	33,91	33,51	96,38	830,40
	<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	80	0,64	0,08	1,36	8,00
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	650	24,53	17,75	80,69	582,60
	<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	2665	105,03	95,08	337,25	2642,65

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	140/15	11,58	17,14	43,40	418,50
121	Суп молочный с крупой кукурузной	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	625	19,23	28,64	86,61	726,90
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
472	Картофель в молоке	180	3,48	5,64	28,20	174,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	890	26,18	13,01	93,12	597,76
	<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"	80	0,96	8,08	1,60	83,20
389	Котлеты "Самарская аппетитка" (говядина)	90	19,44	16,38	6,84	252,00
205	Макароны отварные (рожки) с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	600	31,61	31,34	82,80	738,00
	<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	2705	85,36	75,59	323,56	2368,46

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	159	14,78	26,32	2,80	307,03
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	649	33,67	54,00	77,82	932,45
	<i>Обед</i>					
33	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	80	1,76	8,16	4,00	93,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
370	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	810	34,34	38,27	88,29	842,10
	<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	80	0,64	0,08	1,36	8,00
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
303	Каша вязкая из крупы пшенной	150	4,18	5,01	23,94	157,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	600	26,52	14,80	81,04	563,50
	<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	2649	102,88	109,66	308,18	2643,85

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	100	13,56	7,28	20,72	202,50
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
140	Суп молочный с крупой манной	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	585	25,52	22,69	84,75	644,75
	<i>Обед</i>					
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	80	2,40	4,56	3,84	65,60
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
184	Рулет картофельный с яйцом	180	11,34	7,92	20,34	198,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	860	39,45	19,04	99,45	734,00
	<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	80	1,33	4,13	7,20	72,00
392	Пельмени отварные с маслом	240	24,70	14,58	42,20	399,22
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	615	32,43	21,85	95,73	709,24
	<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	2650	107,84	66,37	362,23	2486,89

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	125	8,46	9,95	21,32	209,00
121	Суп молочный с крупой пшенной	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	635	25,49	29,65	73,61	666,40
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
440	Плов из птицы	240	24,80	29,60	44,32	542,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	800	33,02	34,42	108,47	881,80
	<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	80	1,04	2,16	3,04	36,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,60
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	650	34,66	36,79	110,10	908,20
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
429	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00
	Итого за прием	230	9,30	3,96	31,10	197,50
	Итого за день	2685	104,15	105,50	360,14	2818,60

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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	140/15	11,58	17,14	43,40	418,50
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	630	23,89	37,59	113,92	933,91
	<i>Обед</i>					
35	Салат "Полынский" (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий)	80	0,88	8,08	2,96	88,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,94	4,76	6,32	76,00
395	Вареники с картофелем	240	25,71	6,59	47,27	351,57
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	815	34,83	22,57	104,68	761,59
	<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)	80	1,07	4,13	10,00	81,33
333	Рыба запеченная	120	12,24	10,56	1,24	259,20
303	Каша вязкая из крупы рисовой	150	2,56	4,17	26,57	154,05
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	630	21,91	19,75	83,65	708,98
	<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	2665	88,97	82,52	363,28	2710,29

Сезон: Летний; Возрастная категория 7 -11 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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	159	14,78	26,32	2,80	307,03
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	644	28,80	45,15	59,77	760,43
	<i>Обед</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	80	0,96	4,16	7,60	72,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
374	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	9,75	320,00
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,58	5,01	20,52	145,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный (шиповник)	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	835	41,79	35,05	95,45	865,30
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды 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	80	0,64	0,08	1,36	8,00
368	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	650	22,35	19,33	72,65	556,28
	<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	2769	107,27	107,12	340,37	2760,91
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		99,13	93,64	339,27	2597,59
	<i>Норма</i>		<i>77,00</i>	<i>79,00</i>	<i>335,00</i>	<i>2350,00</i>
	<i>Процент выполнимости</i>		<i>128,74</i>	<i>118,53</i>	<i>101,27</i>	<i>110,54</i>