

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"
г. Феодосия
И.В. Калинина
2026г.



Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Ю.В. Евсюков
2026г.



Основное (организованное) 14 – дневное меню для организации питания детей, находящихся в детском оздоровительном лагере на базе "школы-интернат", с учётом 10%-й надбавки в летний оздоровительный период, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Летний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Летний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
<i>Завтрак</i>						24,22
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за прием		596	25,12	40,59	82,35	796,35
<i>Обед</i>						35,11
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого за прием		1130	45,35	29,79	175,16	1154,20
<i>Полдник</i>						15,14
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		320	19,87	16,06	68,53	497,60
<i>Ужин</i>						21,00
112	Салат мясной	100	6,50	13,60	7,20	178,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	16,64	2,79	8,14	125,07
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		730	32,71	22,47	88,99	690,29
<i>Второй ужин</i>						4,54
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		200	6,25	5,33	19,02	149,25
Итого за день		2976	129,30	114,24	434,05	3287,69

100,00

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>					26,41
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	20,46	15,48	39,20	378,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	220/5	9,74	13,92	37,69	316,07
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	630	37,56	40,11	115,53	973,77
	<i>Обед</i>					33,72
71	Овощи натуральные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1120	40,27	39,61	178,55	1243,30
	<i>Полдник</i>					16,99
535/570	Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем рыбным (горбуша)	120	6,40	22,20	51,60	484,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	7,00	22,20	86,60	626,40
	<i>Ужин</i>					18,12
486	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	180	6,00	2,88	25,20	150,00
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	27,12	20,32	89,32	668,15
	<i>Второй ужин</i>					4,76
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2930	117,90	131,46	487,15	3687,12

100,00

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>						24,81
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за прием		695	25,23	33,56	95,79	788,04
<i>Обед</i>						30,72
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
372	Шницели припущенные из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Итого за прием		950	36,31	39,80	115,28	975,94
<i>Полдник</i>						15,61
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		460	10,98	5,38	100,34	496,00
<i>Ужин</i>						23,34
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	100/40	22,68	20,72	6,16	302,40
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		700	33,73	25,40	94,61	741,37
<i>Второй ужин</i>						5,52
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
Итого за прием		200	5,95	9,22	17,15	175,50
Итого за день		3005	112,21	113,35	423,17	3176,85

100,00

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>					24,29
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	125	18,10	10,71	19,40	250,0
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	615	33,50	33,99	97,74	835,06
	<i>Обед</i>					32,22
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	125	20,25	18,50	0,55	270,00
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1165	38,12	38,57	145,48	1107,75
	<i>Полдник</i>					16,36
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	120	16,68	24,14	34,08	420,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	17,28	24,14	69,08	562,40
	<i>Ужин</i>					22,02
119	Салат "Оригинальный"	100	6,92	8,92	1,67	115,00
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
211	Каша ячневая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	32,47	24,49	101,72	756,97
	<i>Второй ужин</i>					5,11
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2960	127,32	130,41	431,16	3437,68

100,00

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>					22,78
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 с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	595	24,47	31,85	107,89	817,75
	<i>Обед</i>					35,12
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
265	Плов	250	21,03	46,95	43,15	680,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	1110	36,80	54,28	151,92	1261,05
	<i>Полдник</i>					14,03
652	Бисквит "Солнечный"	120	8,64	5,16	69,96	361,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	9,24	5,16	104,96	503,60
	<i>Ужин</i>					23,18
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00
420	Запеканка картофельная с мясом	250	21,60	29,20	40,80	512,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	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	630	28,94	40,19	88,84	832,40
	<i>Второй ужин</i>					4,89
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2855	105,41	140,69	470,75	3590,30

100,00

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>						22,39
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	20,46	15,48	39,20	378,00
141	Суп молочный с клёцками	200	4,30	5,82	10,84	113,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		605	32,12	32,02	88,68	770,70
<i>Обед</i>						36,69
112	Салат мясной	100	6,50	13,60	7,20	178,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
293	Птица запеченная	100	20,15	23,44	0,07	292,73
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
Итого за прием		1140	53,73	50,18	147,53	1263,11
<i>Полдник</i>						14,45
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		320	19,87	16,06	68,53	497,60
<i>Ужин</i>						22,37
22	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,00
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		660	31,87	34,37	83,56	770,22
<i>Второй ужин</i>						4,10
386	Кисломолочный напиток	185	5,55	0,93	7,40	60,13
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
Итого за прием		200	6,14	5,52	16,78	141,28
Итого за день		2925	143,73	138,14	405,07	3442,90

100,00

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>					22,65
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	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	611	27,52	39,93	74,79	767,78
	<i>Обед</i>					34,87
119	Салат "Оригинальный"	100	6,92	8,92	1,67	115,00
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00
367	Жаркое по - домашнему	250	28,17	26,83	22,33	443,33
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1110	52,06	42,62	144,51	1182,13
	<i>Полдник</i>					16,59
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста(кубите)	120	16,68	24,14	34,08	420,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	17,28	24,14	69,08	562,40
	<i>Ужин</i>					21,72
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	125	21,33	14,83	9,83	258,33
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	685	32,65	22,27	101,59	736,37
	<i>Второй ужин</i>					4,17
386	Кисломолочный напиток	185	5,55	0,93	7,40	60,13
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	6,14	5,52	16,78	141,28
	Итого за день	2926	135,65	134,47	406,75	3389,96

100,00

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>					24,45
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	125	18,83	6,67	25,83	238,33
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	225/5	8,23	12,84	40,58	312,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	635	35,36	31,27	115,52	885,83
	<i>Обед</i>					35,93
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,00
365	Мясо тушеное	100/40	21,70	23,10	3,92	616,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	980	37,86	40,84	119,20	1301,50
	<i>Полдник</i>					13,98
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
614	Булочка "Ароматная"	75	5,85	7,20	45,30	270,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	475	7,25	8,00	99,90	506,40
	<i>Ужин</i>					20,80
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
412/505	Фрикадельки в соусе	100/40	11,07	14,13	9,87	212,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	700	27,96	25,87	102,45	753,40
	<i>Второй ужин</i>					4,84
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2990	114,38	115,19	454,22	3622,63

100,00

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>						24,93
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
207	Макаронник	100	3,97	5,89	25,75	172,31
232	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	8,19	7,29	39,80	257,49
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		630	25,80	29,30	108,77	802,50
<i>Обед</i>						35,99
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
333	Рыба запеченная	125	20,25	18,50	0,55	270,00
462	Рис, припущенный с томатом	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		975	39,33	40,56	151,81	1158,70
<i>Полдник</i>						12,84
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
12	Гамбургер с яйцом и мясом	100	13,76	3,63	23,35	181,33
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		500	17,06	4,73	74,85	413,33
<i>Ужин</i>						21,86
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
334	Запеканка картофельная с мясом	250	16,00	13,38	21,25	375,00
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
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		630	23,24	14,27	94,49	703,80
<i>Второй ужин</i>						4,39
386	Кисломолочный напиток	185	5,55	0,93	7,40	60,13
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
Итого за прием		200	6,14	5,52	16,78	141,28
Итого за день		2935	111,56	94,36	446,70	3219,60

100,00

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>					24,03
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	580	19,79	26,62	103,59	733,75
	<i>Обед</i>					35,04
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	940	37,58	28,71	161,78	1070,02
	<i>Полдник</i>					15,78
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
326	Суфле творожное	125	18,10	10,71	19,40	250,0
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	525	21,40	11,81	70,90	482,00
	<i>Ужин</i>					19,40
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00
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	38,0
	Итого за прием	630	24,34	23,99	70,14	592,40
	<i>Второй ужин</i>					5,75
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2875	109,06	100,35	423,56	3053,67

100,00

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>					21,50
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
269	Омлет с зелёным горошком	100	6,67	10,00	3,20	129,33
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	605	24,20	32,16	78,27	699,02
	<i>Обед</i>					36,52
112	Салат мясной	100	6,50	13,60	7,20	178,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
441	Чахохбили	125	22,33	22,17	6,33	314,17
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
	Итого за прием	975	45,96	48,83	138,51	1187,36
	<i>Полдник</i>					15,26
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	460	10,98	5,38	100,34	496,00
	<i>Ужин</i>					21,32
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
310	Шницель рыбный натуральный	125	18,33	1,67	8,83	123,33
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	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	685	30,19	20,78	96,89	692,93
	<i>Второй ужин</i>					5,40
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2925	117,28	116,37	431,17	3250,81

100,00

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>					23,40
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	20,46	15,48	39,20	378,00
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	605	34,72	32,52	98,30	825,44
	<i>Обед</i>					37,17
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
494	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1120	43,05	47,42	175,25	1311,30
	<i>Полдник</i>					14,27
652	Бисквит "Солнечный"	120	8,64	5,16	69,96	361,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	9,24	5,16	104,96	503,60
	<i>Ужин</i>					20,18
486	Капуста тушеная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	27,22	21,45	97,57	712,10
	<i>Второй ужин</i>					4,97
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2905	120,18	115,76	493,22	3527,94

100,00

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>					25,61
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
140	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	765	24,71	34,91	95,97	797,00
	<i>Обед</i>					31,77
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
123/	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00
449	Зразы из кур, с омлетом и овощами	100	14,62	11,08	8,92	195,38
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	1140	39,12	29,44	139,16	988,78
	<i>Полдник</i>					15,99
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	320	19,87	16,06	68,53	497,60
	<i>Ужин</i>					20,98
37	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	30,30	19,15	89,83	652,97
	<i>Второй ужин</i>					5,64
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	3160	119,95	108,76	410,63	3111,85

100,00

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>					25,22
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	125	18,83	6,67	25,83	238,33
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	630	35,52	32,18	111,66	879,04
	<i>Обед</i>					33,26
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
369	Гуляш	125	19,63	19,88	3,88	272,50
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1165	47,62	29,82	174,72	1159,37
	<i>Полдник</i>					15,96
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста(кубите)	120	16,68	24,14	34,08	420,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за прием	320	17,28	24,54	66,68	556,40
	<i>Ужин</i>					20,53
120	Салат "Пикантный"	100	5,90	12,80	2,80	151,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	28,59	32,20	77,74	715,85
	<i>Второй ужин</i>					5,03
386	Кисломолочный напиток	185	5,37	4,63	7,77	94,35
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	200	5,95	9,22	17,15	175,50
	Итого за день	2975	134,96	127,95	447,95	3486,16
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		104,64	111,95	440,40	3377,51
	<i>Норма</i>		99,00	101,20	421,30	2992,00
	<i>Процент выполняемости</i>		105,70	110,62	104,53	112,88