

Согласовано:
Начальник летнего лагеря
Спиридонова О.Ю.

Утверждаю:
Директор школы:
Тимонин А.В.

Примерное циклическое двухнедельное меню
для организации питания детей школьного лагеря с дневным пребыванием

02.06.2025 (14.06.2025)

Возраст

12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Яблоко 1 шт. | 200 | 0,6 | 0,6 | 15 | 64,05 | 0,06 | 0,03 | 15 | 0,03 | 0,3 | 24 | 16,5 | 0 | 0,003 | 13,5 | 3,3 |
| 3.11 | Сыр твердо-мягкий порц. | 15 | 2,3 | 3,4 | 0 | 45,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 88 | 50 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,1 |
| 71.13 | Каша гер. молочная с маслом слив. | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,2 | 1,3 | 0,08 | 0 | 142,6 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 693.03 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,5 | 142,93 | 0,06 | 0,01 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 102,6 | 178,4 | 1 | 0,013 | 24,8 | 1 |
| 5.31 | Батон пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| | итого завтрак | | 13,8 | 13,8 | 74,0 | 456,9 | 0,3 | 0,2 | 3,0 | 0,1 | 1,1 | 253,2 | 426,8 | 1,0 | 0,0 | 90,5 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.37 | Салат «Ассорти» | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,016 | 0,3 | 56,3 | 21,1 | 0,9 | 0,02 | 22,6 | 0,6 |
| 102.89 | Суп картофельный с горохом | 250/10 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,09 | 7 | 0,000 | 0,2 | 42,1 | 142,5 | 1,82 | 0,04 | 29,62 | 0,41 |
| 267.66 | Котлета мясная (крокеты) | 57 | 13,87 | 10,23 | 4,94 | 194,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | 0,20 | 0,02 | 25,50 | 111,82 | 0,89 | 0,68 | 23,43 | 1,46 |
| 74.05 | Каша гречневая с маслом | 180 | 7,58 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,26 | 0,04 | 0 | 0,03 | 2,55 | 14,2 | 179,55 | 0 | 0 | 12 | 0,4 |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 29,91 | 24,08 | 105,37 | 753,31 | 0,72 | 0,35 | 23,43 | 0,246 | 4,97 | 171,7 | 507,27 | 6,67 | 0,863 | 202,1 | 7,49 |
| | ИТОГО | | 43,68 | 37,91 | 179,35 | 1210,24 | 1,04 | 0,57 | 26,42 | 0,366 | 6,07 | 424,9 | 934,05 | 7,68 | 0,878 | 292,5 | 10,46 |

03.06.2025 (16.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|---------|--------|------------|-------------------|--------------|----|----|----|----|----------------------|----|-------|-------|----|------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 303.03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0 | 0 | 19,96 | 74,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 340.12 | Овощи порционно: огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,9 | 12,6 | 2,28 | 0,04 | 24,45 | 1,93 |
| 267,71 | Шницель "Тотошка" | 60 | 18,04 | 9,67 | 4 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0,06 | 15,88 | 175,41 | 0 | 0,06 | 25,23 | 1,68 |
| 21.05 | Рис отварной с маслом сл. | 150 | 3,7 | 3,96 | 38,88 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0 | 14,9 | 79,14 | 0 | 0 | 0 | 0,06 |
| | Кондитерское издел.(вафли) | 45 | 1,23 | 1,94 | 36,99 | 126,71 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 2 | 0,6 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| | итого завтрак | | 26,3 | 15,9 | 120,3 | 711,6 | 0,3 | 0,2 | 4,3 | 0,3 | 0,8 | 46,1 | 294,1 | 2 | 1 | 48,18 | 3,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53.15 | Салат «Зайчик» | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 1,03 | 0,01 | 78,7 | 25,65 | 13,62 | 1,52 | 0,48 | 9 | 0,28 |
| 151.25 | Суп лапша | 250 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 136,3 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,3 | 24,82 | 64,15 | 0,00 | 0,02 | 8,73 | 0,91 |
| 279.35 | Тефтели рыбные | 50 | 11,7 | 14,1 | 15 | 229,7 | 0,16 | 0,13 | 0,3 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 0,00 | 0,00 | 15,18 | 1,65 |
| 520.07 | Картоф. пюре с маслом сл. | 180 | 3,29 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 1,5 | 43,8 | 96,8 | 0 | 0 | 32,92 | 1,19 |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 23,92 | 30,95 | 99,48 | 703,69 | 0,47 | 0,38 | 5,43 | 0,127 | 82,4 | 140,5 | 365,42 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 |
| | ИТОГО | | 50,17 | 46,87 | 219,74 | 1415,3 | 0,739 | 0,55 | 9,72 | 0,47 | 83,2 | 186,6 | 659,47 | 4,39 | 1,076 | 153,2 | 7,26 |

04.06.2025 (17.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | Zn | I | Mg | Fe |
|-------------|---|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| | Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Яблоко 1 шт. | 200 | 0,6 | 0,6 | 15 | 64,05 | 0,06 | 0,03 | 15 | 0,03 | 0,3 | 24 | 16,5 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 0.11 | Джем фруктовый | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 54,1 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,09 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
| 5.31 | Батон пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| 386 | Кисло-молочный напиток «Снежок» | 200 | 6 | 5,6 | 24 | 164 | 0,1 | 0,22 | 2,56 | 0 | 0 | 134,4 | 209 | 2,3 | 0,0 | 138,6 | 7,0 |
| 223.28 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 307,3 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,36 | 216 | 114,6 | 1,11 | 0,011 | 20,9 | 0,22 |
| | итого завтрак | | 24,0 | 20,3 | 75,2 | 560,1 | 0,4 | 0,6 | 3,0 | 0,2 | 2,1 | 358,4 | 349,6 | 1,128 | 0,015 | 20,9 | 1,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат «Витаминный» | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 1,5 | 29,4 | 43,3 | 0,58 | 0,001 | 7,63 | 0,65 |
| 514.20 | Борщ со свежей капуст. | 250/10 | 1,37 | 2,12 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,060 | 0,2 | 37,88 | 38,91 | 0,00 | 0,03 | 18,44 | 0,93 |
| 291.33 | Плов с курицей | 200 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,20 | 0,10 | 4,69 | 0,00 | 0,00 | 31,61 | 215,19 | 0 | 0,04 | 52,25 | 1,96 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 2,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31,1 | 18 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 23,26 | 22,24 | 83,9 | 687,38 | 0,44 | 0,29 | 47,83 | 0,06 | 3,6 | 141 | 360 | 2,52 | 0,242 | 87,72 | 8,88 |
| | ИТОГО | | 47,22 | 42,54 | 159,09 | 1247,48 | 0,88 | 0,92 | 50,82 | 0,27 | 5,66 | 499,4 | 709,6 | 3,648 | 0,257 | 108,6 | 9,98 |

05.06.2025 (18.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 441.03 | Тефтели под овощ. соусом | 57 | 11,7 | 14,1 | 15 | 229,7 | 0,16 | 0,13 | 0,3 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 340.12 | Яйцо отварное | 40 | 3,06 | 3,52 | 8,83 | 77 | 0,03 | 0,12 | 2,8 | 2,87 | 0,39 | 33,1 | 49,8 | 1,99 | 0,03 | 20,29 | 1,73 |
| 332.02 | Макароны отвар. маслом сл. | 180 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 375.01 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| | Кондитерское изделие (зефир) | 20 | 2,5 | 7,3 | 13 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 25 | 12 | 0 | 0 | 6 | 1,4 |
| | итого завтрак | | 23,8 | 21,4 | 95,2 | 644,6 | 0,3 | 0,3 | 6,1 | 2,9 | 2,4 | 100,1 | 282,3 | 0,0 | 0,0 | 40,0 | 5,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.08 | Салат «Свеколка» | 60 | 0,86 | 1,56 | 5,13 | 37,43 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,1 | 21,83 | 24,66 | 0 | 0 | 12,58 | 0,8 |
| 96.35 | Рассольник «Домашний» | 250/10 | 1,7 | 6 | 12,8 | 108,4 | 0,1 | 0 | 5,8 | 0,450 | 1 | 30 | 61,2 | 2,28 | 0,03 | 29,86 | 1,93 |
| 267.67 | Котлеты «Солнечногорские» | 60 | 16,89 | 8,73 | 7,78 | 210,84 | 0,08 | 0,17 | 0,17 | 0,20 | 0,02 | 90,31 | 143,29 | 3,5 | 0,008 | 30,93 | 1,55 |
| 250.01 | Гороховое пюре с маслом сл. | 180 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,01 | 66,31 | 161,01 | 0 | 0,08 | 42 | 0,98 |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 39,77 | 19,54 | 104,93 | 775,09 | 0,6 | 0,36 | 12,31 | 0,69 | 3,03 | 242,1 | 442,46 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 |
| | ИТОГО | | 63,53 | 40,97 | 200,11 | 1419,69 | 0,92 | 0,66 | 18,4 | 3,599 | 5,44 | 342,1 | 724,8 | 2,39 | 0,112 | 145 | 9,8 |

06.06.2025 (19.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 244.01 | Зеленый горошек овощной | 20 | 4,6 | 0,24 | 10,66 | 60,5 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,002 | 1,82 | 23 | 65,8 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,1 |
| 3.11 | Сыр твердо-мягкий порц. | 15 | 2,3 | 3,4 | 0 | 45,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 88 | 50 | 1 | 0,013 | 24,8 | 1 |
| 693.03 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,5 | 142,93 | 0,06 | 0,01 | 1,6 | 0,04 | 0,4 | 102,6 | 178,4 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| 340.07 | Омлет натур. с маслом сл. | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,4 | 248,5 | 1,4 | 0,2 | 17,1 | 0,2 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 2,5 | 7,3 | 13 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 25 | 12 | 0 | 0 | 6 | 1,4 |
| | итого завтрак | | 29,7 | 26,7 | 60,9 | 592,5 | 0,4 | 0,4 | 2,0 | 0,1 | 4,9 | 353,0 | 568,7 | 2,8 | 0,2 | 45,4 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53.15 | Салат «Зайчик» | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 1,03 | 0,01 | 78,7 | 25,65 | 13,62 | 1,52 | 0,48 | 9 | 0,28 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 140.10 | Суп картоф. с клецками | 250 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,3 | 0,6 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0 | 22,42 | 42,97 | 1,70 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 267.89 | Котлеты куриные | 60 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,07 | 0,01 | 30,88 | 166,25 | 0,2 | 0,4 | 36,26 | 0,89 |
| 518.02 | Картофель отвар. с масл. сл. | 100 | 2,3 | 5,2 | 13,3 | 105,9 | 0,07 | 0,07 | 6,9 | 0,01 | 1 | 25,9 | 39,9 | 0 | 0 | 3 | 0,66 |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 27,78 | 28,83 | 116,68 | 802,52 | 0,83 | 0,28 | 10,49 | 0,164 | 81,6 | 138,5 | 315,04 | 3,798 | 0,285 | 122,1 | 3,81 |
| | ИТОГО | | 57,51 | 55,48 | 177,56 | 1395,05 | 1,21 | 0,64 | 12,5 | 0,246 | 86,5 | 491,4 | 883,74 | 6,634 | 0,512 | 167,6 | 5,98 |

07.06.2025 (20.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | | | Zn | I | Mg | Fe |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----|----|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 53,7 | 0,06 | 0,05 | 90 | 0,012 | 0,3 | 51 | 34,5 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,1 | | |
| 3.11 | Сыр твердо-мягкий порц. | 15 | 2,3 | 3,4 | 0 | 45,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 88 | 50 | 0 | 0 | 57,8 | 1,3 | | |
| 345.01 | Каша греч. мол. с масл. сл. | 200 | 7,3 | 12,5 | 54,3 | 345,3 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,04 | 1,3 | 147,6 | 198,6 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | | |
| 303.03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0 | 0 | 19,96 | 74,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 | | |
| 5.31 | Батон пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 | | |
| | итого завтрак | | 12,6 | 16,2 | 93,9 | 554,3 | 0,2 | 0,2 | 3,4 | 0,0 | 2,1 | 244,0 | 274,6 | 0,0 | 0,0 | 67,2 | 2,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат «Витаминный» | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 1,5 | 29,4 | 43,3 | 0,58 | 0,001 | 7,63 | 0,65 | | |
| 66236.0 | Борщ с фасолью | 250 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19 | 0,740 | 0,1 | 43,1 | 48,75 | 0,00 | 0,02 | 57,00 | 0,96 | | |
| 413.02 | Сосиски отварные | 50 | 16,80 | 17,60 | 1,30 | 230,50 | 0,19 | 0,32 | 0,80 | 0,00 | 1,28 | 213,80 | 508,80 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 | | |
| 332.02 | Макароны отвар. маслом сл. | 180 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 | | |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 2,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31,1 | 18 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 | | |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 | | |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 | | |
| | итого обед | | 30,01 | 26,78 | 77,17 | 719,71 | 0,522 | 0,54 | 47,24 | 0,77 | 6,03 | 341,7 | 709,66 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 | | |
| | ИТОГО | | 42,65 | 43 | 171,11 | 1274,01 | 0,702 | 0,76 | 50,68 | 0,81 | 8,08 | 585,7 | 984,26 | 2,41 | 0,087 | 172,2 | 6,64 | | |

09.06.2025 (21.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | | | Zn | I | Mg | Fe |
|-----------------------|--------------------|----------------------|---------|--------|------------|-------------------|--------------|------|-----|------|------|---------|------|------|------|-------|------|----|----|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340.12 | Яйцо отварное | 40 | 3,06 | 3,52 | 8,83 | 77 | 0,03 | 0,12 | 2,8 | 2,87 | 0,39 | 33,1 | 49,8 | 2,28 | 0,04 | 24,45 | 1,93 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 267.71 | Шницель | 60 | 14,8 | 20,69 | 3,81 | 261,52 | 0,18 | 0,21 | 0,43 | 0,04 | 0,01 | 48,45 | 177,91 | 0 | 0 | 55,1 | 0,3 |
| 345.24 | Каша «Дружба» с масл. сл. | 200 | 4,2 | 6 | 30,22 | 184,1 | 0,17 | 0,12 | 4,02 | 0,04 | 0 | 152,9 | 220,2 | 0 | 0 | 66,1 | 0,36 |
| 375.01 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| | Кондитерское издел.(вафли) | 45 | 1,23 | 1,94 | 36,99 | 126,71 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 2 | 0,6 |
| | итого завтрак | | 7,5 | 6,4 | 65,1 | 331,6 | 0,2 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 0,8 | 168,9 | 256,0 | 0,026 | 0,004 | 5,24 | 1,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.09 | Салат овощной "Фасолька" | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,1 | 10,7 | 0,05 | 0,3 | 69,36 | 47,5 | 1,16 | 0 | 1,3 | 0,8 |
| 124.99 | Щи из св. капусты с мясом | 250 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 88,14 | 0,02 | 0,02 | 9,2 | 0,040 | 0,08 | 36,74 | 24,2 | 0,20 | 0,01 | 18,42 | 0,63 |
| 279.35 | Тефтели рыбные | 50 | 11,7 | 14,1 | 15 | 229,7 | 0,16 | 0,13 | 0,3 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 0,00 | 0,00 | 15,18 | 1,65 |
| 520.07 | Картоф. пюре с масл.сл | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,1 | 1,5 | 42,54 | 97,75 | 0 | 0 | 3 | 0,66 |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 18,85 | 28,69 | 80,35 | 632,68 | 0,39 | 0,38 | 46,51 | 0,199 | 1,89 | 183,9 | 315,7 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 |
| | ИТОГО | | 26,35 | 35,07 | 145,47 | 964,28 | 0,6 | 0,52 | 53,52 | 0,239 | 2,65 | 352,8 | 571,68 | 2,416 | 0,08 | 110,2 | 5,82 |

10.06.2025 (23.06.2025)

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | Zn | I | Mg | Fe |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 53,7 | 0,06 | 0,05 | 90 | 0,012 | 0,3 | 51 | 34,5 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 11.18 | Молоко сгущеное | 30 | 1,5 | 0,06 | 11,4 | 49 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 2.35 | Каша молочная манная с м.сл. | 200 | 7,12 | 11,68 | 36,7 | 355,9 | 0,09 | 0,3 | 0,48 | 0,22 | 1,8 | 143,7 | 290,6 | 0 | 0 | 8 | 0,72 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 2,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31,1 | 18 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
| 5.31 | Батон пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| | итого завтрак | | 11,2 | 12,2 | 58,6 | 526,3 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,2 | 2,5 | 182,8 | 334,6 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.37 | Салат «Ассорти» | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,016 | 0,3 | 56,3 | 21,1 | 0,9 | 0,02 | 22,6 | 0,6 |
| 151.25 | Суп лапша | 250 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 136,3 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,3 | 24,82 | 64,15 | 0,00 | 0,02 | 8,73 | 0,91 |
| 288.2 | Птица запечённая | 80 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 18,71 | 1,42 | 3,5 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 250.01 | Гороховое пюре с маслом сл. | 180 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,01 | 66,31 | 161,01 | 0,017 | 0,08 | 42 | 0,98 |
| 375.01 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 |
| | итого обед | | 39,35 | 19,84 | 90,5 | 691,93 | 0,53 | 0,37 | 5,05 | 0,078 | 2,27 | 128,9 | 280,96 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 |
| | ИТОГО | | 50,51 | 32,04 | 149,08 | 1218,23 | 0,74 | 0,76 | 9,62 | 0,298 | 4,77 | 311,7 | 615,56 | 2,41 | 0,087 | 122,4 | 6 |

11.06.2025

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | Zn | I | Mg | Fe | |
|-----------------------|------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54.47 | Фасоль с раст.маслом | 30 | 2,2 | 4,3 | 12,3 | 93,63 | 0,01 | 0,01 | 1 | 0,02 | 0,03 | 5,68 | 38,38 | 1,99 | 0,03 | 20,29 | 1,73 | |
| 279.35 | Тефтели под овощ. соусом | 57 | 11,12 | 7,11 | 15 | 129,3 | 0,12 | 0,11 | 1,76 | 0,04 | 0,01 | 135 | 267,8 | 0,78 | 0,05 | 58,59 | 1,75 | |
| 332.02 | Макароны отвар. маслом сл. | 180 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 | |
| 303.03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0 | 0 | 19,96 | 74,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 | |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 | |
| | Кондитерское изделие (зефир) | 20 | 2,5 | 7,3 | 13 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 25 | 12 | 0 | 0 | 6 | 1,4 | |
| | итого завтрак | | 19,9 | 10,9 | 91,1 | 483,4 | 0,3 | 0,2 | 1,9 | 0,1 | 2,0 | 156,6 | 340,0 | 0,8 | 0,1 | 63,8 | 3,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99.54 | Суп «Летний» | 250/10 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 124,6 | 0,2 | 0,18 | 8,39 | 0,120 | 2 | 22,3 | 71,48 | 4,20 | 0,00 | 64,25 | 3,82 | |
| 436.81 | Жаркое по-домашнему | 230 | 16,40 | 17,26 | 29,34 | 300,31 | 0,25 | 0,23 | 36,00 | 0,07 | 0,42 | 48,53 | 250,90 | 0 | 0 | 3 | 0,66 | |
| 349.1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 90,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 | |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 | |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,38 | 0,075 | 105 | 3,62 | |
| | итого обед | | 24,44 | 25,35 | 79,9 | 592,87 | 0,51 | 0,44 | 45,03 | 0,19 | 4,32 | 104,4 | 374,68 | 2,39 | 0,076 | 105 | 4,06 | |
| | ИТОГО | | 44,3 | 36,21 | 170,99 | 1076,27 | 0,76 | 0,59 | 46,88 | 0,26 | 6,28 | 261,1 | 714,69 | 3,205 | 0,13 | 168,8 | 7,56 | |

13.06.2025

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минерал | | Zn | I | Mg | Fe | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | выход г | белки г | жиры г | углеводы г | энерг. цен., ккал | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 244.01 | Зеленый горошек овощной | 20 | 4,6 | 0,24 | 10,66 | 60,5 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,002 | 1,82 | 23 | 65,8 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,1 | |
| 3.11 | Сыр твердо- мягкий | 15 | 2,3 | 3,4 | 0 | 45,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 88 | 50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 | |
| 340.07 | Омлет натур. с маслом сл. | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,4 | 248,5 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 | |
| 375.01 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 | |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0,7 | 8 | 26 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0,44 | |
| 33 | Яблоко 1 шт. | 200 | 0,6 | 0,6 | 15 | 64,05 | 0,06 | 0,03 | 15 | 0,03 | 0,3 | 24 | 16,5 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 | |
| | итого завтрак | | 21,9 | 22,8 | 39,9 | 447,8 | 0,2 | 0,3 | 3,3 | 0,0 | 2,8 | 235,4 | 334,3 | 1,28 | 0,034 | 26,79 | 3,26 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.08 | Салат «Свеколка» | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,1 | 26,61 | 25,64 | 0,001 | 0,03 | 27,28 | 0,38 | |
| 140.10 | Суп картоф. с клецками | 250 | 9,9 | 8,9 | 25,2 | 214,2 | 0,2 | 0,05 | 6,6 | 0,020 | 0 | 39,45 | 74,65 | 1,70 | 0,02 | 36,30 | 2,04 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 267.89 | Котлеты из курицы | 60 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,07 | 0,01 | 30,88 | 166,25 | 0,2 | 0,4 | 36,26 | 0,89 |
| 144 | Овощи тушеные с рисом | 150 | 3,7 | 3,96 | 38,83 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 15,85 | 0,04 | 0 | 14,94 | 79,38 | 0 | 0 | 8 | 0,72 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 2,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31,1 | 18 | 0,6 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| 5.08 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7 | 31,6 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0,22 |
| 0.33 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4 | 13 | 2,581 | 0,504 | 117,2 | 5,03 |
| | итого обед | | 34,85 | 32,54 | 128,96 | 961,06 | 0,46 | 0,31 | 33,44 | 0,14 | 2,01 | 154 | 408,52 | 2,591 | 0,505 | 117,2 | 5,47 |
| | ИТОГО | | 56,74 | 55,31 | 168,9 | 1408,86 | 0,62 | 0,63 | 36,75 | 0,18 | 4,76 | 389,4 | 742,8 | 3,871 | 0,539 | 144 | 8,73 |