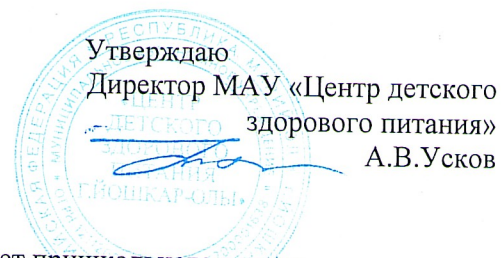


Согласовано  
Директор Школы №



Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|----------------------------|-------------------------|
|                        |                                                           |                | Б                | Ж    | У     |                            |                         |
| Понедельник 02.06.2025 |                                                           |                |                  |      |       |                            |                         |
| Завтрак                | Плов по-домашнему                                         | 50/160         | 13,4             | 15,9 | 29,8  | 316,0                      | ТТК №2                  |
|                        | АК Чай с лимоном                                          | 200/7          | 0,3              | 0    | 15,2  | 60,0                       | 629/1994                |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61,0                       | ТТК№57                  |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                                      | 1/150          | 0,6              | 0    | 12,0  | 70,0                       | ТН                      |
| Итого                  |                                                           | 592,0          | 16,2             | 16,1 | 69,9  | 497,0                      |                         |
| Обед                   | Гарнировка: помидор<br>свежий                             | 60             | 0,7              | 0,1  | 2,3   | 14,0                       | ТН                      |
|                        | Суп картофельный с<br>бобовыми на к/б                     | 200            | 5,3              | 6,4  | 23,3  | 174,0                      | 139/2004                |
|                        | Гуляш из филе<br>цыпленка                                 | 50/50          | 12,3             | 9,6  | 4,4   | 158,0                      | ТТК20                   |
|                        | Макаронные изделия<br>отварные, масло<br>сливочное        | 160/3          | 3,6              | 9,2  | 37,1  | 230,0                      | 469/1994<br>14/2005     |
|                        | Напиток из кураги                                         | 200            | 0,9              | ---  | 16,1  | 117,0                      | 704/2004                |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61,0                       | ТТК№57                  |
|                        | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                  | 1/31           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68,0                       | ТТК№57                  |
| Итого                  |                                                           | 779,0          | 26,9             | 25,9 | 112,0 | 822,0                      |                         |
| Вторник 03.06.2025     |                                                           |                |                  |      |       |                            |                         |
| Завтрак                | Птица запеченная<br>(бедро), соус красный<br>основной     | 90/30          | 12,1             | 14,2 | 2,7   | 208,0                      | ТТК №32.1<br>528/3/1994 |
|                        | Каша гречневая<br>рассыпчатая, масло<br>сливочное         | 180/5          | 4,8              | 5,3  | 39,7  | 211,0                      | 463/1994<br>14/2005     |
|                        | АК Компот из изюма                                        | 200            | 0,4              | 0    | 27,3  | 107,0                      | 638/2004                |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61,0                       | ТТК№57                  |
| Итого:                 |                                                           | 530,0          | 19,2             | 19,7 | 82,6  | 587,0                      |                         |
| Обед                   | Гарнировка: огурец<br>свежий                              | 60             | 0,2              | 0,06 | 2,2   | 9,0                        | ТН                      |
|                        | Щи из св. капусты с<br>картофелем, цыпленок<br>отварной   | 200/20         | 6,2              | 6,7  | 10,5  | 129,0                      | 124/2004<br>Т-17/1994   |
|                        | Котлета рыбная с<br>соусом красным<br>основным            | 100<br>(50/50) | 11,2             | 9,3  | 12,7  | 175,0                      | 324/1994<br>528/3/1994  |
|                        | Картофельное пюре                                         | 150            | 3,2              | 7,8  | 19,3  | 164,0                      | 472/1994                |
|                        | Чай с сахаром                                             | 200            | 0,2              | 0    | 15,0  | 58,0                       | 628/1994                |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61,0                       | ТТК№57                  |
|                        | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                  | 1/31           | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68,0                       | ТТК№57                  |
|                        | Нектар фруктовый в<br>ассортименте                        | 1/200          | 0                | 0    | 12,0  | 50,0                       | ТН                      |
| Итого                  |                                                           | 986,0          | 25,1             | 24,5 | 100,5 | 714,0                      |                         |
| Среда 04.06.2025       |                                                           |                |                  |      |       |                            |                         |
| Завтрак                | Бутерброд с сыром                                         | 5/20/25        | 6,7              | 5,9  | 10,2  | 120,0                      | 3/1997                  |
|                        | Яйцо вареное                                              | 1 шт(40)       | 5,1              | 4,6  | 0,3   | 63,0                       | 324/1997                |
|                        | Каша из овсяных<br>хлопьев «Геркулес»,<br>масло сливочное | 180/8          | 4,1              | 7,4  | 36,4  | 240,0                      | Т4/2004,<br>14/2005     |
|                        | Кофейный напиток                                          | 200            | 1,4              | 1,6  | 20,4  | 103,3                      | 762/1997                |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 1/25           | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61,0                       | ТТК№57                  |
| Итого                  |                                                           | 503,0          | 19,2             | 19,7 | 80,2  | 587,3                      |                         |
| Обед                   | Гарнировка: помидор<br>свежий                             | 60             | 0,7              | 0,1  | 2,3   | 14,0                       | ТН                      |

Согласовано  
Директор Школы №



Утверждаю  
Директор МАУ «Центр детского  
здорового питания»  
А.В.Усков

Комплексное питание для детей от 7 до 12 лет пришкольного лагеря

|                           |                                                    |                |             |             |              |              |                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|
|                           | Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные       | 200/20         | 8,7         | 7,5         | 13,6         | 154,0        | 132/2004<br>112/2004     |
|                           | Котлета «Улыбка»                                   | 120<br>(70/50) | 10,1        | 10,5        | 5,9          | 139,0        | ТТК№13                   |
|                           | Макаронные изделия отварные                        | 150            | 3,3         | 7,2         | 35,3         | 221,0        | 469/1994                 |
|                           | АК Компот «Южный»                                  | 200            | 0,3         | 0           | 28,0         | 120,0        | ТТК№1                    |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9         | 0,2         | 12,9         | 61,0         | ТТК№57                   |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/31           | 2,2         | 0,4         | 15,9         | 68,0         | ТТК№57                   |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>806,0</b>   | <b>26,5</b> | <b>25,8</b> | <b>113,9</b> | <b>777,0</b> |                          |
| <b>Четверг 05.06.2025</b> |                                                    |                |             |             |              |              |                          |
| <b>Завтрак</b>            | Котлета рыбная с соусом красным основным           | 90(60/40)      | 11,2        | 7,5         | 11,4         | 175,0        | 324/1994<br>528/3/1994   |
|                           | Картофельное пюре                                  | 150            | 3,2         | 6,8         | 19,3         | 164,0        | 472/1994                 |
|                           | АК Напиток апельсиновый                            | 200            | 0,2         | 0           | 19,8         | 77,0         | 699/2004                 |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9         | 0,2         | 12,9         | 61,0         | ТТК№57                   |
|                           | Пряник                                             | 1/42           | 2,2         | 3,5         | 17,0         | 110,0        | ТН                       |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>507,0</b>   | <b>18,7</b> | <b>18,0</b> | <b>80,4</b>  | <b>587,0</b> |                          |
| <b>Обед</b>               | Гарнировка: огурец свежий                          | 60             | 0,2         | 0,06        | 2,2          | 9,0          | ТН                       |
|                           | Суп картофельный/рыбная консерва                   | 200/20         | 7,4         | 8,0         | 30,3         | 163,0        | 133/2004<br>Т1/3/1994    |
|                           | Сосиска отварная                                   | 100            | 10,5        | 12,4        | 0,2          | 198,0        | ТТК№100,1                |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное        | 170/5          | 4,8         | 5,3         | 39,7         | 211,0        | 463/1994,<br>14/2005     |
|                           | Чай с лимоном                                      | 200/7          | 0,3         | 0           | 15,2         | 60,0         | 629/1994                 |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9         | 0,2         | 12,9         | 61,0         | ТТК№57                   |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>787,0</b>   | <b>25,1</b> | <b>26,0</b> | <b>100,5</b> | <b>705,0</b> |                          |
| <b>Пятница 06.06.2025</b> |                                                    |                |             |             |              |              |                          |
| <b>Завтрак</b>            | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 90 (50/40)     | 8,1         | 9,0         | 8,4          | 143,0        | ТТК №52<br>528/3/1994    |
|                           | Макаронные изделия отварные                        | 190            | 6,7         | 8,6         | 24,8         | 277,0        | 469/1994                 |
|                           | АК Компот из свежих яблок                          | 200            | 0,2         | 0           | 37,6         | 106,0        | 585/3/1994               |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9         | 0,2         | 12,9         | 61,0         | ТТК№57                   |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>505,0</b>   | <b>16,9</b> | <b>17,8</b> | <b>83,7</b>  | <b>587,0</b> |                          |
| <b>Обед</b>               | Гарнировка: помидор свежий                         | 60             | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 14,0         | ТН                       |
|                           | Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной       | 200/20         | 8,5         | 6,4         | 11,3         | 134,0        | 134/2004<br>Т-17/1994    |
|                           | Котлеты домашние с соусом красным основным         | 90(60/30)      | 9,6         | 13,8        | 10,8         | 205,0        | 271/2/2005<br>528/3/1994 |
|                           | Рис отварной                                       | 150            | 3,6         | 6,0         | 31,6         | 209,0        | 465/1994                 |
|                           | Чай с шиповником                                   | 200            | 0,4         | 0           | 18,8         | 81,0         | ТТК№46                   |
|                           | Хлеб пшеничный                                     | 1/25           | 1,9         | 0,2         | 12,9         | 61,0         | ТТК№57                   |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/31           | 2,2         | 0,4         | 15,9         | 68,0         | ТТК№57                   |
|                           | Нектар фруктовый в ассортименте                    | 1/200          | 0           | 0           | 12,0         | 50,0         | ТН                       |
| <b>Итого</b>              |                                                    | <b>916,0</b>   | <b>26,9</b> | <b>26,9</b> | <b>115,6</b> | <b>822,0</b> |                          |

\*Стоимость комплекса на одного человека составляет 162 рубля в день