

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №11 УГО ПК

М.Ю. Теплякова

02.06.2025



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше  
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Флоды или ягоды свежие         | 110          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                            | 338              |
| Каша вязкая молочная "Дружба"  | 200          | 14,12            | 10,22   | 49,20       | 345,26                           | 175              |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Масло сливочное                | 10           | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66,09                            | ПП               |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18               | 18,41   | 76,61       | 544,13                           |                  |
| ОБЕД                           |              |                  |         |             |                                  |                  |

|                             |     |       |       |        |        |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Салат "Витаминный"          | 60  | 1,50  | 2,90  | 5,27   | 53,18  | 48  |
| Суп гороховый               | 220 | 6,59  | 7,1   | 34,4   | 227,86 | 170 |
| Котлеты домашние (с соусом) | 100 | 10,20 | 12,6  | 25,6   | 256,60 | 271 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 8,1   | 8,86  | 47,5   | 302,14 | 309 |
| Компот из сухофруктов       | 200 | 0,66  | 0,08  | 16,02  | 67,44  | 349 |
| Хлеб пшеничный              | 20  | 3,16  | 0,4   | 0,84   | 19,60  | ПП  |
| Хлеб ржаной                 | 20  | 0,85  | 0,33  | 4,83   | 25,69  | ПП  |
| Итого за прием пищи:        | 800 | 31,06 | 32,27 | 134,46 | 952,51 |     |
| ПОЛДНИК                     |     |       |       |        |        |     |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| Булочка с маком                | 150          | 9,44             | 13,64   | 43,97       | 336,40                           | 422              |
| Сок фруктовый                  | 200          | 3,7              | 0       | 14          | 70,80                            |                  |
| Итого за прием пищи:           | 350,00       | 13,14            | 13,64   | 57,97       | 407,20                           |                  |
| Итого за день:                 | 1700,00      | 62,20            | 64,32   | 269,04      | 1903,84                          |                  |

День 2

ВТОРНИК

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                          |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Омлет натуральный                | 210          | 10,2             | 7,6     | 52,2        | 318,00                           | 438              |
| Горошек зеленый консервированный | 40           | 0,6              | 0,5     | 4,9         | 26,50                            | 101              |
| Сыр                              | 20           | 3,2              | 5,32    | 0           | 60,68                            | 15               |
| Масло сливочное                  | 20           | 0,08             | 4,23    | 0,13        | 38,91                            | 14               |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                            | ПП               |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 18,21            | 18,4    | 76,6        | 544,84                           |                  |

ОБЕД

|                             |            |              |              |               |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Салат "Летний"              | 60         | 0,58         | 1,25         | 6,54          | 39,73         | 34  |
| Свекольник                  | 220        | 8,56         | 11,5         | 45,2          | 318,54        | 93  |
| Бефстроганов                | 100        | 14,50        | 14,65        | 5,12          | 210,33        | 250 |
| Рис отварной                | 180        | 2,86         | 4,01         | 39,8          | 206,73        | 304 |
| Кампот из свежих ягод       | 200        | 0,66         | 0,08         | 32,02         | 131,44        | 349 |
| Хлеб пшеничный              | 20         | 3,16         | 0,4          | 0,84          | 19,60         | ПП  |
| Хлеб ржаной                 | 20         | 0,85         | 0,33         | 4,83          | 25,69         | ПП  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>800</b> | <b>31,17</b> | <b>32,22</b> | <b>134,35</b> | <b>952,06</b> |     |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Сосиска в тесте                | 150          | 6,84             | 7,64         | 43,97         | 272,00                        | 444          |
| Какао с молоком                | 200          | 6,50             | 6,10         | 13,90         | 136,50                        |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>350</b>   | <b>13,34</b>     | <b>13,74</b> | <b>57,87</b>  | <b>408,50</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1700</b>  | <b>62,72</b>     | <b>64,36</b> | <b>268,82</b> | <b>1905,4</b>                 |              |

День 3

СРЕДА

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
|                                                          |              | ЗАВТРАК          |         |             |                                  |                  |
| Фрукты или ягоды свежие                                  | 130          | 0,52             | 0,58    | 12,74       | 58,26                            | 338              |
| Сырники из творога (с молоком стуженным или<br>вареньем) | 190          | 15,30            | 17,30   | 49,63       | 415,42                           | 219              |
| Хлеб пшеничный                                           | 30           | 2,1              | 0,4     | 0,84        | 15,36                            | ПП               |
| Чай с сахаром                                            | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:                                     | 550          | 18,04            | 18,3    | 76,91       | 544,5                            |                  |

ОБЕД

|                                   |            |              |              |               |               |     |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60         | 2,05         | 2,10         | 3,05          | 39,30         | 24  |
| Суп с фрикадельками               | 250        | 7,85         | 8,90         | 19,25         | 188,50        | 478 |
| Плов из мяса птицы                | 230        | 16,5         | 17,4         | 86,3          | 567,80        | 291 |
| Компот из сухофруктов             | 200        | 0,66         | 0,8          | 20,1          | 90,24         | 349 |
| Хлеб ржаной                       | 30         | 0,85         | 0,9          | 4,83          | 30,82         | ПП  |
| Хлеб пшеничный                    | 30         | 3,16         | 2,1          | 0,84          | 34,90         | ПП  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>800</b> | <b>31,07</b> | <b>32,20</b> | <b>134,37</b> | <b>951,56</b> |     |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |
| Булочка с повидлом             | 150          | 13,24            | 13,84        | 39,12        | 334,00                        | 422        |
| Компот из свежих ягод          | 200          | 0,2              | 0            | 18,3         | 74,00                         | 685        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>350</b>   | <b>13,44</b>     | <b>13,84</b> | <b>57,42</b> | <b>408,00</b>                 |            |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1700</b>  | <b>62,55</b>     | <b>64,34</b> | <b>268,7</b> | <b>1904,06</b>                |            |

День 4

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |
| ЗАВТРАК                                                |              |                  |         |             |                                |              |
| Каша молочная из гречневой крупы                       | 250          | 10,1             | 12,24   | 28,9        | 266,16                         | 173          |
| Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком стуженым) | 70           | 4,85             | 5,6     | 33,2        | 202,60                         | 728/1        |
| Хлеб пшеничный                                         | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                          | Н            |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                          | 377          |
| Итого за прием пищи:                                   | 550          | 18,23            | 18,26   | 76,64       | 543,82                         |              |
| ОБЕД                                                   |              |                  |         |             |                                |              |
| Салат из белокочанной капусты с яблоком                | 60           | 0,12             | 2,10    | 2,60        | 29,78                          | 46           |
| Рассольник по- Ленинградски                            | 220          | 6,35             | 14,17   | 39,00       | 308,93                         | 95           |
| Картофельное пюре                                      | 180          | 2,5              | 4       | 48,2        | 238,80                         | 146          |
| Тефтели                                                | 100          | 8,5              | 9,20    | 6,58        | 143,12                         | 278          |
| Хлеб пшеничный                                         | 20           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                          | ПП           |
| Хлеб ржаной                                            | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,90                          | ПП           |
| Чай фруктовый                                          | 200          | 10               | 2       | 32          | 186,00                         | 389          |
| Итого за прием пищи:                                   | 800          | 31,48            | 32,2    | 134,05      | 952,13                         |              |
| ПОЛДНИК                                                |              |                  |         |             |                                |              |
| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |
| Булочка "Новинка"                                      | 150          | 12,99            | 13,74   | 39,67       | 334,30                         | 424          |
| Кисель                                                 | 200          | 0,2              | 0       | 18,3        | 74,00                          |              |
| Итого за прием пищи:                                   | 350          | 13,19            | 13,74   | 57,97       | 408,30                         |              |
| Итого за день:                                         | 1700         | 62,9             | 64,2    | 268,66      | 1904,25                        |              |

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                                                    |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Плоды или ягоды свежие                                     | 120          | 0,52             | 0,58    | 12,85       | 58,70                            | 338              |
| Вареники с картофелем пром.произ-ва со<br>сметанным соусом | 200          | 14,22            | 17,40   | 49,21       | 410,32                           | 423              |
| Хлеб пшеничный                                             | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | Н                |
| Чай с сахаром                                              | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 18,02            | 18,4    | 76,6        | 544,08                           |                  |

ОБЕД

|                             |            |              |              |               |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Овощная нарезка             | 60         | 2,20         | 2,11         | 5,27          | 48,87         | 48  |
| Борщ                        | 220        | 4,80         | 10,00        | 26,20         | 214,00        | 83  |
| Гуляш                       | 100        | 12,5         | 12,5         | 15,41         | 224,14        | 260 |
| Каша гречневая              | 180        | 7,2          | 6,9          | 49,5          | 288,90        | 302 |
| Хлеб пшеничный              | 20         | 3,16         | 0,4          | 0,84          | 19,60         | ПП  |
| Хлеб ржаной                 | 20         | 0,85         | 0,33         | 4,83          | 25,69         | ПП  |
| Компот из сухофруктов       | 200        | 0,66         | 0,08         | 32,02         | 131,44        | 349 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>800</b> | <b>31,37</b> | <b>32,32</b> | <b>134,07</b> | <b>952,64</b> |     |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Пирожок с повидлом             | 150          | 12,94            | 13,84        | 39,42         | 334,00                        | 424          |
| Чай фруктовый                  | 200          | 0,2              | 0            | 18,3          | 74,00                         | 377          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>350</b>   | <b>13,14</b>     | <b>13,84</b> | <b>57,72</b>  | <b>408</b>                    |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1700</b>  | <b>62,53</b>     | <b>64,56</b> | <b>268,39</b> | <b>1904,72</b>                |              |

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                               |              |
| Фрукты и ягоды свежие          | 110          | 0,48             | 0,52    | 12,74       | 57,56                         | 338          |
| Каша молочная пшениная         | 200          | 14,2             | 12,25   | 49,2        | 363,85                        | 205          |
| Масло сливочное                | 10           | 0,08             | 5,25    | 0,13        | 48,09                         | 14           |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18,04            | 18,44   | 76,61       | 544,56                        |              |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Салат из квашеной капусты        | 60           | 0,71             | 0,85    | 5,46        | 32,33                         | 47           |
| Суп гречневый                    | 220          | 6,30             | 8,68    | 36,10       | 247,72                        | 112          |
| Курица запеченная (бедро/голень) | 100          | 13,5             | 13,8    | 0           | 178,20                        | 501          |
| Макаронные изделия отварные      | 180          | 6,36             | 8,01    | 55,01       | 317,57                        | 309          |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | ПП           |
| Чай фруктовый                    | 200          | 0,66             | 0,08    | 32,02       | 131,44                        | 349          |
| Итого за прием пищи:             | 800,0        | 31,5             | 32,2    | 134,3       | 952,6                         |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Ватрушка из дрожжевого теста   | 150          | 12,59            | 13,8    | 37,87       | 326,04                        | 410          |
| Кисель                         | 200          | 0,8              | 0       | 19,6        | 81,60                         |              |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 13,39            | 13,80   | 57,47       | 407,64                        |              |
| Итого за день:                 | 1700         | 62,97            | 64,39   | 268,34      | 1904,75                       |              |

День 7

ВТОРНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Фрукты и ягоды свежие          | 110          | 0,62             | 0,62    | 14,01       | 64,10                            | 338              |
| Пудинг творожный с соусом      | 190          | 10,85            | 14,24   | 48,1        | 363,96                           | 219              |
| Сыр                            | 20           | 3,26             | 3,2     | 0           | 41,84                            | 15               |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18,01            | 18,48   | 76,65       | 544,96                           |                  |
| ОБЕД                           |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Салат "Летний"                 | 60           | 2,52             | 0,45    | 2,54        | 24,29                            | 34               |
| Суп картофельный с клецками    | 220          | 2,9              | 12,1    | 27,22       | 229,38                           | 64               |
| Рыба припущенная               | 100          | 15,65            | 14,8    | 5,69        | 218,56                           | 227              |
| Рис отварной                   | 180          | 6,12             | 2,12    | 34,89       | 183,12                           | 512              |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                            | ПП               |
| Компот из свежих ягод          | 200          | 0,3              | 2       | 58          | 251,20                           |                  |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 31,5             | 32,2    | 134,01      | 951,84                           |                  |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Сосиска в тесте                | 150            | 8,92             | 6,5          | 43,1          | 266,58                        | 444          |
| Какао с молоком                | 200            | 4,60             | 7,30         | 14,30         | 141,30                        |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>350</b>     | <b>13,52</b>     | <b>13,8</b>  | <b>57,4</b>   | <b>407,88</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1700,00</b> | <b>63,03</b>     | <b>64,48</b> | <b>268,06</b> | <b>1904,68</b>                |              |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Каша молочная "Дружба"         | 250          | 10,12            | 6,65    | 47,10       | 288,73                           | 175              |
| Блины п/ф с яблочным соусом    | 70           | 4,6              | 11,33   | 15          | 180,37                           | 728/1            |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18               | 18,4    | 76,64       | 544,16                           |                  |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60           | 0,95             | 0,6     | 3,05        | 21,40                            | 24               |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 7,44             | 12,5    | 7,9         | 173,86                           | 88               |
| Пельмени пром.производства        | 230          | 19,10            | 18,20   | 99,50       | 638,20                           | 395              |
| Компот из сухофруктов             | 200          | 0                | 0       | 18,54       | 74,16                            | 685              |
| Хлеб ржаной                       | 30           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                            | ПП               |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | ПП               |
| Итого за прием пищи:              | 800          | 31,5             | 32,03   | 134,66      | 952,91                           |                  |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| Булочка с маком                | 150          | 13,21            | 13,8    | 48,22       | 369,92                           | 426              |
| Сок фруктовый                  | 200          | 0,30             | 0       | 9,2         | 38,00                            | 389              |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 13,51            | 13,8    | 57,42       | 407,92                           |                  |
| Итого за день:                 | 1700,00      | 63,01            | 64,23   | 268,72      | 1904,99                          |                  |

День 9

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                          |              |                  |         |             |                               |              |
| Омлет натуральный                | 210          | 10,2             | 7,6     | 52,2        | 318,00                        | 438          |
| Горошек зеленый консервированный | 40           | 0,6              | 0,5     | 4,9         | 26,50                         | 101          |
| Сыр                              | 20           | 3,2              | 5,32    | 0           | 60,68                         | 15           |
| Масло сливочное                  | 20           | 0,08             | 4,23    | 0,13        | 38,91                         | 14           |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | ПП           |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 18,21            | 18,4    | 76,6        | 544,84                        |              |

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |              |
| Салат из свежих огурцов        | 60           | 0,65             | 2           | 2,35          | 30,00                         | 20           |
| Суп-лапша домашняя             | 250          | 9,82             | 12,35       | 30,20         | 271,23                        | 113          |
| Жаркое по-домашнему            | 250          | 16,90            | 17,10       | 82,20         | 550,30                        | 291          |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 3,16             | 0,40        | 0,84          | 19,60                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 0,85             | 0,33        | 4,83          | 25,69                         | ПП           |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02        | 13,7          | 55,46                         | 377          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>800</b>   | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,12</b> | <b>952,28</b>                 |              |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Булочка с шоколадом            | 150            | 13,14            | 13,8         | 41,37         | 342,24                        | 422          |
| Сок фруктовый                  | 200            | 0,3              | 0            | 16,1          | 65,60                         | 389          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>350</b>     | <b>13,44</b>     | <b>13,8</b>  | <b>57,47</b>  | <b>407,84</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1700,00</b> | <b>63,15</b>     | <b>64,40</b> | <b>268,19</b> | <b>1904,96</b>                |              |

День 10

ПЯТНИЦА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                                  |                  |
| Плоды или ягоды свежие         | 130          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                            | 338              |
| Макароны с сыром               | 190          | 14,20            | 17,52   | 49,32       | 411,76                           | 516              |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                            | П                |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                            | 377              |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18               | 18,46   | 76,6        | 544,54                           |                  |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Салат из дайкона с морковью м/р | 60           | 1,31             | 3,25    | 6,27        | 59,57                         | 45           |
| Суп с фрикадельками             | 250          | 9,52             | 11,38   | 28,00       | 252,50                        | 478          |
| Ленивые голубцы                 | 250          | 15,98            | 16,80   | 66,10       | 479,52                        | 260          |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                     | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | ПП           |
| Компот из сухофруктов           | 200          | 0,66             | 0,08    | 28,04       | 115,52                        | 349          |
| Итого за прием пищи:            | 800          | 31,48            | 32,24   | 134,08      | 952,4                         |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Булочка со сгущенным молоком   | 150          | 12,72            | 13,80   | 37,83       | 326,40                        |              |
| Кисель                         | 200          | 0,8              | 0       | 19,6        | 81,60                         |              |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 13,52            | 13,8    | 57,43       | 408                           |              |
| Итого за день:                 | 1700,00      | 63,00            | 64,50   | 268,11      | 1904,94                       |              |